アマン東京 フリークラスのご案内

11月

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1	2	3	4	5	6	7
アマン東京 森の散歩 10am－10.30am	フォームローラー エクササイズ 8am－9am	瞑想 & ヨガ 8am－9am	書道 9am－10am	マットピラティス 8am－9am	ヨガ 8am－9am	
8	9	10	11	12	13	14
アマン東京 森の散歩 10am－10.30am	マットピラティス 8am－9am	ヨガ 8am－9am	ヨガ 8am－9am	モーニングフロウ 8.30am－9.30am	瞑想 & ヨガ 8am－9am	水引 9am－10am
15	16	17	18	19	20	21
瞑想 & ヨガ 8am－9am	マットピラティス 8am－9am	瞑想 & ヨガ 8am－9am	書道 9am－10am	アマン東京 森の散歩 10am－10.30am	アクティブストレッチ 8am－9am	
22	23	24	25	26	27	28
アマン東京 森の散歩 10am－10.30am	マットピラティス 8am－9am	瞑想 & ヨガ 8am－9am	書道 9am－10am	モーニングフロウ 8.30am－9.30am	利き酒体験 4pm - 4.30pm	
29	30					
アマン東京 森の散歩 10am－10.30am	マットピラティス 8am－9am					