

アマン東京 フリークラスのご案内

4月

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1	2	3	4	5	6
	フォームローラー エクササイズ 9.30am – 10.30am	ヨガ 8am – 9am	瞑想とヨガ 8am – 9am	瞑想とヨガ 8am – 9am	利き酒体験 4pm – 4.30pm	人力車 8.30am 9am 9.30am 10am
7	8	9	10	11	12	10
ヨガ 8am – 9am	ヨガ 8.30am – 9.30am	ヨガ 8.30am – 9.30am	ヨガ 9.30am – 10.30am	フォームローラー エクササイズ 9.30am – 10.30am	利き酒体験 4pm – 4.30pm	人力車 8.30am 9am 9.30am 10am
14	15	16	17	18	19	17
フォームローラー エクササイズ 9.30am – 10.30am	マットピラティス 8am – 9am	ヨガ 9.30am – 10.30am	瞑想とヨガ 8am – 9am	フォームローラー エクササイズ 8.30am – 9.30am	利き酒体験 4pm – 4.30pm	人力車 8.30am 9am 9.30am 10am
21	22	23	24	25	26	24
ヨガ 8am – 9am	ヨガ 8am – 9am	ヨガ 8am – 9am	瞑想とヨガ 8am – 9am	フォームローラー エクササイズ 10.30am – 11.30am	利き酒体験 4pm – 4.30pm	人力車 7am 7.30am 8am 8.30am
28	29	30				
マットピラティス 8am – 9am	マットピラティス 8am – 9am	ヨガ 9.30am – 10.30am				