

# アマン東京 フリークラスのご案内

12月

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1	2	3	4	5	6
	瞑想 & ヨガ 8am - 9am	瞑想 & ヨガ 8am - 9am	書道 9am - 10am	マットピラティス 8am - 9am	利き酒体験 4pm - 4.30pm	
7	8	9	10	11	12	13
フォームローラー エクササイズ 9.30am - 10.30am	瞑想 & ヨガ 8am - 9am	皇居ラン 8.30am - 9.30am	瞑想 & ヨガ 8am - 9am	瞑想 & ヨガ 8am - 9am	利き酒体験 4pm - 4.30pm	
14	15	16	17	18	19	20
マットピラティス 8am - 9am	瞑想 & ヨガ 8am - 9am	瞑想 & ヨガ 8am - 9am	書道 9am - 10am	瞑想 & ヨガ 8am - 9am	フォームローラー エクササイズ 9.30am - 10.30am	
21	22	23	24	25	26	27
瞑想 & ヨガ 8am - 9am	マットピラティス 8am - 9am	皇居ラン 8.30am - 9.30am  クリスタル サウンドヒーリング 10.15pm - 10.45pm	瞑想 8am - 8.30am	クリスタル サウンドヒーリング 10.15pm - 10.45pm	瞑想 8am - 8.30am	クリスタル サウンドヒーリング 10.15pm - 10.45pm
28	29	30	31			
瞑想 8am - 8.30am	クリスタル サウンドヒーリング 10.15pm - 10.45pm	瞑想 8am - 8.30am	ヨガ 9.30am - 10.30am			