

アマン東京 フリークラスのご案内

1月

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