

## アマン東京 フリークラスのご案内

9月

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