

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