

アマン東京 フリークラスのご案内

10月

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1	2	3	4	5
		瞑想 8am - 9am	瞑想 8am - 9am	瞑想 8am - 9am	利き酒体験 4pm - 4.30pm	人力車 8.30am 9am 9.30am 10am
6	7	8	9	10	11	12
瞑想 8am - 9am	瞑想 8am - 9am	瞑想 8am - 8.30am	ヨガ 8am - 9am	ヨガ 8am - 9am	利き酒体験 4pm - 4.30pm	人力車 8.30am 9am 9.30am 10am
13	14	15	16	17	18	19
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	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	人力車 8.30am 9am 9.30am 10am
20	21	22	23	24	25	26
マットピラティス 9.30am - 10.30am	ヨガ 9.30am - 10.30am	ヨガ 9.30am - 10.30am	ヨガ 9.30am - 10.30am	マットピラティス 9.30am - 10.30am	利き酒体験 4pm - 4.30pm	人力車 8.30am 9am 9.30am 10am
27	28	29	30	31		
マットピラティス 8am - 9am	瞑想とヨガ 8am - 9am	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		