

12月

アマン東京 フリークラスのご案内

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1	2	3	4	5	6	7
ヨガ 9.30am - 10.30am	マットピラティス 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 10am - 11am	マットピラティス 8.30am - 9.30am	日本舞踊NOSS 8am - 9am 利き酒体験 4pm - 4.30pm	
8	9	10	11	12	13	14
マットピラティス 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	マットピラティス 9am - 10am	ヨガ 9.30am - 10.30am	日本舞踊NOSS 8am - 9am 利き酒体験 4pm - 4.30pm	
15	16	17	18	19	20	21
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	ヨガ 8am - 9am	日本舞踊NOSS 8am - 9am 利き酒体験 4pm - 4.30pm クリスタル サウンドヒーリング 10.30pm - 11pm	クリスタル サウンドヒーリング 10.30pm - 11pm
22	23	24	25	26	27	28
クリスタル サウンドヒーリング 10.30pm - 11pm	クリスタル サウンドヒーリング 10.30pm - 11pm	クリスタル サウンドヒーリング 10.30pm - 11pm	クリスタル サウンドヒーリング 10.30pm - 11pm	ヨガ 9.30am - 10.30am	日本舞踊NOSS 8am - 9am 利き酒体験 4pm - 4.30pm	
29	30	31				
ヨガ 9.30am - 10.30am	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				