

3月

アマン東京 フリークラスのご案内

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						1
						人力車 8.30am 9am 9.30am 10am
2	3	4	5	6	7	8
マットピラティス 9.30am - 10.30am	ヨガ 8am - 9am	ヨガ 8am - 9am		フォームローラー エクササイズ 9.30m - 10.30am	利き酒体験 4pm - 4.30pm	人力車 8.30am 9am 9.30am 10am
9	10	11	12	13	14	15
ヨガ 9.30am - 10.30am	瞑想 & ヨガ 8am - 9am	瞑想 & ヨガ 8am - 9am		瞑想 & ヨガ 8am - 9am	皇居ラン 8am - 9am 利き酒体験 4pm - 4.30pm	人力車 8.30am 9am 9.30am 10am
16	17	18	19	20	21	22
マットピラティス 8am - 9am	フォームローラー エクササイズ 9.30m - 10.30am	マットピラティス 9.30am - 10.30am		ヨガ 9.30am - 10.30am	利き酒体験 4pm - 4.30pm	人力車 7am 7.30am 8am 8.30am
23	24	25	26	27	28	29
マットピラティス 9.30am - 10.30am	ヨガ 9.30am - 10.30am	ヨガ 9.30am - 10.30am		瞑想 & ヨガ 8am - 9am	皇居ラン 8am - 9am 利き酒体験 4pm - 4.30pm	人力車 7am 7.30am 8am 8.30am
30	31					
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 9.30m - 10.30am					