

アマン東京 フリークラスのご案内

5月

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