

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 | | | | |