

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