

美禅房タイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ
10:30							
11:00	禅	禅	禅	禅	禅	禅	禅
11:30							
12:00						ヨガ	ヨガ
12:30							
13:00	ヨガ 女性限定	ヨガ 女性限定	ヨガ 女性限定	ヨガ 女性限定	ヨガ 女性限定	ヨガ	ヨガ
13:30							
14:00	禅	禅	禅	禅	禅	禅	禅
14:30							
15:00	ヨガ 女性限定	ヨガ 女性限定	ヨガ 女性限定	ヨガ 女性限定	ヨガ 女性限定	ヨガ	ヨガ
15:30							
16:00						ヨガ	ヨガ
16:30							
17:00	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ
17:30							
18:00	禅	禅	禅	禅	禅	禅	禅
18:30							
19:00	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ
19:30							
20:00	禅	禅	禅	禅	禅	禅	禅
20:30							
21:00	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ
21:30							
22:00	禅	禅	禅	禅	禅	禅	禅
22:30							
23:00	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ
23:30							
0:00							