

# 2017年1月のプログラム (0470-29-5380)

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
1/30	1/31					1	
休館日	<div data-bbox="427 239 739 422"> <p>10:30-11:45 ストレッチ&amp;ヨガ SAYAKA</p> <p>13:30-14:45 ピラティス SAYAKA</p> <p>18:30-19:30 ピラティス SAYAKA 19:45-20:45 ピラティス SAYAKA</p> </div>					年末年始休業 (12/29~1/3)	
2	3	4	5	6	7	8	
年末年始休業 (12/29~1/3)	年末年始休業 (12/29~1/3)	<div data-bbox="744 527 1056 764"> <p>10:00-11:00 親子ピラティス(kids)SAYAKA</p> <p>11:30-12:30 親子ピラティス(baby)SAYAKA</p> <p>13:30-14:45 ハタヨガ MIO</p> <p>18:30-19:30 ナイトヒーリング 加島ハルナ 19:45-20:45 ナイトヒーリング 加島ハルナ</p> </div>	<div data-bbox="1080 575 1391 764"> <p>10:30-11:45 コンディショニングストレッチ 土屋裕明</p> <p>13:30-14:45 ピラティス SAYAKA</p> <p>18:30-19:30 コアコンディショニング&amp;ストレッチ 土屋裕明 19:45-20:45 コアコンディショニング&amp;ストレッチ 土屋裕明</p> </div>	<div data-bbox="1415 575 1727 716"> <p>10:30-11:45 アロマリラックスヨガ 川端ゆみ</p> <p>13:30-14:45 骨盤調整ヨガ 川端ゆみ</p> <p>19:00-20:00 リラックスヨガ TAKAKO</p> </div>	<div data-bbox="1751 575 2258 764"> <p>10:30-11:45 骨盤調整ヨガ SAYAKA</p> <p>ランチタイム</p> <p>13:30-14:45 フロー&amp;リラックス TAKAKO</p> <p>15:15-16:30 コンディショニングストレッチ 土屋裕明</p> </div>	<div data-bbox="2282 527 2775 764"> <p>9:00-10:00 朝ヨガスローフロー SAYAKA</p> <p>10:30-11:45 ピラティス SAYAKA</p> <p>ランチタイム</p> <p>12:00-13:00 新春餅つき大会 !!</p> <p>13:30-14:45 アシュタンガヨガ 加島ハルナ</p> <p>15:15-16:30 もっと深めたい! アーサナのヒント 加島ハルナ</p> </div>	
9	10	11	12	13	14	15	
<div data-bbox="35 863 347 1087"> <p>9:00-10:00 朝ヨガスローフロー SAYAKA</p> <p>10:30-11:45 ピラティス SAYAKA</p> <p>ランチタイム</p> <p>13:30-14:45 顔ヨガ&amp;デトックス 加島ハルナ</p> <p>15:15-16:30 メディテーション&amp;ヨガ~新年の誓い~ 加島ハルナ</p> <p>13:30-16:00 [STARBOARD協賛] 新春SUPクラブレース</p> </div>	休館日	<div data-bbox="744 863 1056 1087"> <p>10:00-11:00 親子ピラティス(kids)SAYAKA</p> <p>11:30-12:30 親子ピラティス(baby)SAYAKA</p> <p>13:30-14:45 ハタヨガ MIO</p> <p>18:30-19:30 ナイトヒーリング 加島ハルナ 19:45-20:45 ナイトヒーリング 加島ハルナ</p> </div>	<div data-bbox="1080 911 1391 1087"> <p>10:30-11:45 コンディショニングストレッチ 土屋裕明</p> <p>13:30-14:45 ピラティス SAYAKA</p> <p>18:30-19:30 コアコンディショニング&amp;ストレッチ 土屋裕明 19:45-20:45 コアコンディショニング&amp;ストレッチ 土屋裕明</p> </div>	<div data-bbox="1415 911 1727 1087"> <p>10:30-11:45 アロマリラックスヨガ 川端ゆみ</p> <p>13:30-14:45 パワーヨガ 川端ゆみ</p> <p>19:45-20:45 アロマヨガnight 川端ゆみ</p> </div>	<div data-bbox="1751 911 2258 1087"> <p>10:30-11:45 ピラティス SAYAKA</p> <p>ランチタイム</p> <p>13:30-14:45 ハタフロー バランス 加島ハルナ</p> <p>15:15-16:30 コンディショニングムーブ 土屋裕明</p> <p>10:00-11:30 フォームチェック&amp;アドバイス 大西勇輝</p> <p>12:00-13:00 (座学)ランクリニック 大西勇輝</p> <p>14:00-15:30 ベース走 大西勇輝</p> </div>	<div data-bbox="2282 863 2775 1129"> <p>9:00-10:00 朝ヨガスローフロー SAYAKA</p> <p>10:30-11:45 スムージー×FATBURNヨガ SAYAKA</p> <p>ランチタイム</p> <p>12:00-13:00 スムージー×FATBURNヨガ(一般) SAYAKA</p> <p>13:30-14:45 アシュタンガヨガ 加島ハルナ</p> <p>15:15-16:30 メディテーション&amp;ヨガ 加島ハルナ</p> <p>16:45-18:00 感じて動きが変わるワークショップ 土屋裕明</p> </div>	
16	17	18	19	20	21	22	
休館日	<div data-bbox="427 1234 739 1417"> <p>10:30-11:45 ストレッチ&amp;ヨガ SAYAKA</p> <p>13:30-14:45 ピラティス SAYAKA</p> <p>18:30-19:30 ピラティス SAYAKA 19:45-20:45 ピラティス SAYAKA</p> </div>	<div data-bbox="744 1192 1056 1417"> <p>10:00-11:00 親子ピラティス(kids)SAYAKA</p> <p>11:30-12:30 親子ピラティス(baby)SAYAKA</p> <p>13:30-14:45 ハタヨガ MIO</p> <p>18:30-19:30 ナイトヒーリング 加島ハルナ 19:45-20:45 ナイトヒーリング 加島ハルナ</p> </div>	<div data-bbox="1080 1241 1391 1417"> <p>10:30-11:45 コンディショニングストレッチ 土屋裕明</p> <p>13:30-14:45 ピラティス SAYAKA</p> <p>18:30-19:30 コアコンディショニング&amp;ストレッチ 土屋裕明 19:45-20:45 コアコンディショニング&amp;ストレッチ 土屋裕明</p> </div>	<div data-bbox="1415 1241 1727 1417"> <p>10:30-11:45 アロマリラックスヨガ 川端ゆみ</p> <p>13:30-14:45 骨盤調整ヨガ 川端ゆみ</p> <p>19:00-20:00 リラックスヨガ TAKAKO</p> </div>	<div data-bbox="1751 1241 2258 1417"> <p>10:30-11:45 骨盤調整ヨガ SAYAKA</p> <p>ランチタイム</p> <p>13:30-14:45 フロー&amp;リラックス TAKAKO</p> <p>15:15-16:30 コンディショニングストレッチ 土屋裕明</p> </div>	<div data-bbox="2282 1192 2775 1417"> <p>9:00-10:00 朝ヨガスローフロー SAYAKA</p> <p>10:30-11:45 ピラティス SAYAKA</p> <p>ランチタイム</p> <p>12:00-13:00 ブルグナンシーボディワーク SAYAKA</p> <p>13:30-14:45 冬のメンテナンスヨガ TAKAKO</p> <p>15:15-16:30 ヒーリングヨガ TAKAKO</p> </div>	
23	24	25	26	27	28	29	
休館日	<div data-bbox="427 1570 739 1753"> <p>10:30-11:45 ストレッチ&amp;ヨガ SAYAKA</p> <p>13:30-14:45 ピラティス SAYAKA</p> <p>18:30-19:30 ピラティス SAYAKA 19:45-20:45 ピラティス SAYAKA</p> </div>	<div data-bbox="744 1528 1056 1753"> <p>10:00-11:00 親子ピラティス(kids)SAYAKA</p> <p>11:30-12:30 親子ピラティス(baby)SAYAKA</p> <p>13:30-14:45 ハタヨガ MIO</p> <p>18:30-19:30 ナイトヒーリング 加島ハルナ 19:45-20:45 ナイトヒーリング 加島ハルナ</p> </div>	<div data-bbox="1080 1577 1391 1753"> <p>10:30-11:45 コンディショニングストレッチ 土屋裕明</p> <p>13:30-14:45 ピラティス SAYAKA</p> <p>18:30-19:30 コアコンディショニング&amp;ストレッチ 土屋裕明 19:45-20:45 コアコンディショニング&amp;ストレッチ 土屋裕明</p> </div>	<div data-bbox="1415 1577 1727 1753"> <p>10:30-11:45 アロマリラックスヨガ 川端ゆみ</p> <p>13:30-14:45 パワーヨガ 川端ゆみ</p> <p>19:45-20:45 アロマヨガnight 川端ゆみ</p> </div>	<div data-bbox="1751 1577 2258 1753"> <p>10:30-11:45 ピラティス SAYAKA</p> <p>ランチタイム</p> <p>13:30-14:45 ハタフロー リフレッシュ 加島ハルナ</p> <p>15:15-16:30 コンディショニングムーブ 土屋裕明</p> </div>	第37回館山若潮マラソン	

会員外の方向けのクラスです