

SEA DAYS 6月のプログラム(0470-29-5380)

Mon	Tue	Wen	Thu	Fri	Sat	Sun		
			1	2	3	4		
休館日			10:30-11:45 コンディショニングストレッチ 土屋	10:30-11:45 アロマリラククスヨガ 川端ゆみ	10:30-11:45 骨盤調整ヨガ SAYAKA	10:30-12:00 SUP講習 八代健正	9:00-10:00 朝ヨガスローフロー SAYAKA	10:30-12:00 SUP講習 八代健正
			13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 骨盤調整ヨガ 川端ゆみ	13:30-14:45 フロー&リラククス TAKAKO	15:00-16:00 SUPクリニック(テクニク)佐藤	10:30-11:45 ピラティス SAYAKA	10:30-11:30 SUPクリニック(テクニク)佐藤
			18:30-19:30 コアコンディショニングST 土屋裕明	19:00-20:00 リラククスヨガ TAKAKO	15:15-16:30 コンディショニングストレッチ 土屋		13:30-14:45 アシュタンガヨガ 加島ハルナ	12:00-13:00 チャレンジハーフキックオフ
			19:45-20:45 コアコンディショニングST 土屋裕明				15:15-16:30 メディテーション&ヨガ 加島ハルナ	15:30-16:30オーシャンfest対策 SUPクリニック(レース形式)佐藤
5	6	7	8	9	10	11		
休館日	10:30-11:45 ストレッチ&ヨガ SAYAKA	10:00-11:00 親子ピラティス(kids) SAYAKA	10:30-11:45 コンディショニングストレッチ 土屋	10:30-11:45 アロマリラククスヨガ 川端ゆみ	10:30-11:45 ピラティス SAYAKA	10:30-12:00 SUP講習 八代健正	9:00-10:00 朝ヨガスローフロー SAYAKA	10:30-13:30 南房総ツーリング 【銚南浮島周遊】 八代健正
	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	11:30-12:30 親子ピラティス(baby) SAYAKA	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 パワーヨガ 川端ゆみ	13:30-14:45 ハタフローバランス 加島ハルナ	10:30-11:30 SUPクリニック(テクニク)佐藤	10:30-11:45 パワーヒートヨガ SAYAKA	
	18:30-19:30 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 ハタヨガ MIO	18:30-19:30 コアコンディショニングST 土屋裕明	19:45-20:45 アロマヨガnight 川端ゆみ	15:15-16:30 コンディショニングムーブ 土屋裕明	15:30-16:30オーシャンfest対策 SUPクリニック(レース形式)佐藤	13:30-14:45 アシュタンガヨガ 加島ハルナ	
	19:45-20:45 ピラティス SAYAKA	18:15-19:15 水曜no夜ラン	19:45-20:45 コアコンディショニングST 土屋裕明				15:15-16:30 メディテーション&ヨガ 加島ハルナ	
		18:30(肩甲骨)19:45(足裏) 深めたいアサナのヒント ハルナ						
12	13	14	15	16	17	18		
休館日	10:30-11:45 ストレッチ&ヨガ SAYAKA	10:00-11:00 親子ピラティス(kids) SAYAKA	10:30-11:45 コンディショニングストレッチ 土屋	10:30-11:45 アロマリラククスヨガ 川端ゆみ	10:30-11:45 骨盤調整ヨガ SAYAKA	オーシャンフェスタ	9:00-10:00 朝ヨガスローフロー SAYAKA	10:00-11:30 コーチングラン 大西勇輝
	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	11:30-12:30 親子ピラティス(baby) SAYAKA	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 骨盤調整ヨガ 川端ゆみ	13:30-14:45 フロー&リラククス TAKAKO		10:30-11:45 ピラティス SAYAKA	10:30-12:00 SUP講習 八代健正
	18:30-19:30 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 ハタヨガ MIO	18:30-19:30 コアコンディショニングST 土屋裕明	19:00-20:00 リラククスヨガ TAKAKO	15:15-16:30 コンディショニングストレッチ 土屋		13:30-14:45 アシュタンガヨガ 加島ハルナ	12:00-13:15 ランクリニック&ミーティング 大西
	19:45-20:45 ピラティス SAYAKA	18:15-19:15 水曜no夜ラン	19:45-20:45 コアコンディショニングST 土屋裕明				15:15-16:30 メディテーション&ヨガ 加島ハルナ	
		18:30-19:30 19:45-20:45 ナイトヒーリング ハルナ						
19	20	21	22	23	24	25		
休館日	10:30-11:45 ストレッチ&ヨガ SAYAKA	10:00-11:00 親子ピラティス(kids) SAYAKA	10:30-11:45 コンディショニングストレッチ 土屋	10:30-11:45 アロマリラククスヨガ 川端ゆみ	10:30-11:45 ピラティス SAYAKA	8:30-9:30 土曜no朝ラン	9:00-10:00 朝ヨガスローフロー SAYAKA	10:30-13:30 南房総ツーリング 【SEA DAYS前→大房往復】 八代健正
	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	11:30-12:30 親子ピラティス(baby) SAYAKA	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 パワーヨガ 川端ゆみ	13:30-14:45 ハタフローリフレッシュ 加島ハルナ	10:30-12:00 SUP講習 八代健正	10:30-11:45 骨盤調整ヨガ SAYAKA	
	18:30-19:30 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 ハタヨガ MIO	18:30-19:30 コアコンディショニングST 土屋裕明	19:45-20:45 アロマヨガnight 川端ゆみ	15:15-16:30 コンディショニングムーブ 土屋裕明	15:00-16:00 SUPクリニック(テクニク)佐藤	12:00-13:00 ブレグナンシーBW SAYAKA	
	19:45-20:45 ピラティス SAYAKA	18:15-19:15 水曜no夜ラン	19:45-20:45 コアコンディショニングST 土屋裕明				13:30-14:45 アシュタンガヨガ 加島ハルナ	
		18:30-19:30 19:45-20:45 ナイトヒーリング ハルナ					15:15-16:30 メディテーション&ヨガ 加島ハルナ	
26	27	28	29	30				
休館日	10:30-11:45 ストレッチ&ヨガ SAYAKA	10:00-11:00 親子ピラティス(kids) SAYAKA	10:30-11:45 コンディショニングストレッチ 土屋	10:30-11:45 アロマリラククスヨガ 川端ゆみ				
	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	11:30-12:30 親子ピラティス(baby) SAYAKA	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 骨盤調整ヨガ 川端ゆみ				
	18:30-19:30 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 ハタヨガ MIO	18:30-19:30 コアコンディショニングST 土屋裕明	19:00-20:00 リラククスヨガ TAKAKO				
	19:45-20:45 ピラティス SAYAKA	18:15-19:15 水曜no夜ラン	19:45-20:45 コアコンディショニングST 土屋裕明					
		18:30-19:30 19:45-20:45 ナイトヒーリング ハルナ						

