

SEA DAYS 7月のプログラム(0470-29-5380)

Mon	Tue	Wen	Thu	Fri	Sat	Sun		
31					1	2		
休館日					第4回Water Marine Sports Ichinomiya Cup 出場	9:00-10:00 朝ヨガスローフロー SAYAKA		
						10:30-11:45 ピラティス SAYAKA		
						13:30-14:45 アシュタンガヨガ 加島ハルナ		
						15:15-16:30 メディテーション&ヨガ 加島ハルナ		
					10:30-11:30 SUPクリニック(テクニク)佐藤	15:00-16:00 SUPクリニック(テクニク)佐藤		
3	4	5	6	7	8	9		
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 アロマリラックスヨガ 川端ゆみ	10:30-11:45 フロー&リラックス TAKAKO	13:00-14:30 SUP講習 八代健正	9:00-10:00 朝ヨガスローフロー SAYAKA	
	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 夏のメンテナンスヨガ TAKAKO	15:00-16:00 SUPクリニック(テクニク)佐藤	10:30-11:45 way 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	19:00-20:00 リラックスヨガ TAKAKO	15:15-16:30 コンディショニングムーブ 土屋		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				15:15-16:30 メディテーション&ヨガ 加島ハルナ	
		18:30(足裏) 19:45(肩甲骨) 深めたいアーサナのヒント 加島ハルナ					14:30-16:00 SUP講習 八代健正	
10	11	12	13	14	15	16		
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 アロマリラックスヨガ 川端ゆみ	10:30-11:45 骨盤調整ヨガ SAYAKA	13:00-14:30 SUP講習 八代健正	9:00-10:00 朝ヨガスローフロー SAYAKA	
	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 ハタフローバランス 加島ハルナ		10:30-11:45 ピラティス 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	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ST 土屋		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				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 加島ハルナ					10:30-13:30 南房総ツーリング 【沖ノ島・見物海岸】 八代健正	
17(海の日)	18	19	20	21	22	23		
7:00-8:00 ビーチヨガ SAYAKA	休館日	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 土屋裕明	10:30-11:45 アロマリラックスヨガ 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	10:00-11:30 コーチングラン 大西勇輝
10:30-11:45 夏に効くセルフコンディショニング 土屋裕明		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	13:00-14:30 SUP講習 八代健正	10:30-11:45 骨盤調整ヨガ SAYAKA	12:00-13:15 ランクリニック&ミーティング 大西
13:30-14:45 パワーヨガ 川端ゆみ		13:30-14:45 骨盤調整ヨガ SAYAKA	18:30-19:30 コアコンディショニングST 土屋裕明	19:00-20:00 リラックスヨガ TAKAKO	15:15-16:30 コンディショニングムーブ 土屋裕明		12:00-13:00 プレグナンシーBW SAYAKA	10:30-12:00 SUP講習 八代健正
15:15-16:30 アロマリラックスヨガ 川端ゆみ		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	10:30-13:00 NSP・RRDボード試乗会
		18:30-19:30 19:45-20:45 ナイトヒーリング 加島ハルナ					15:15-16:30 メディテーション&ヨガ 加島ハルナ	14:30-16:30 第2回SUPクラブレース 八代健正
24	25	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 アロマリラックスヨガ 川端ゆみ	10:30-11:45 骨盤調整ヨガ SAYAKA	13:00-14:30 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	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 ハタフローバランス 加島ハルナ		10:30-11:45 ピラティス SAYAKA	
	18:30-19:30 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 リラックスヨガ SAYAKA	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ストレッチ 土屋		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	
		18:30-19:30 19:45-20:45 ナイトヒーリング 加島ハルナ						

