

# SEA DAYS 10月のプログラム(0470-29-5380)

Mon	Tue	Wen	Thu	Fri	Sat	Sun	
30	10/31					1	
	10:30-11:45 ストレッチ&ヨガ SAYAKA					9:00-10:00 朝ヨガスローフロー SAYAKA	
	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA					10:30-11:45 ピラティス SAYAKA	
	18:30-19:30 ピラティス SAYAKA					13:30-14:45 コアトレーニングヨガ TAKAKO	
	19:45-20:45 ピラティス SAYAKA					15:15-16:30 免疫カアアップヨガ TAKAKO	
2	3	4	5	6	7	8	
休館日	10:30-11:45 ストレッチ&ヨガ SAYAKA	10:00-11:00 親子(kids) 11:30-12:30 親子(baby) SAYAKA	10:30-11:45 コンディショニングST 土屋裕明	10:30-11:45 アロマヨガプレス川端ゆみ	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
	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 アフタヌーンヒーリング 加島ハルナ	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 アロマリラックスヨガ 川端ゆみ	13:30-14:45 10月のメンテナンスヨガ TAKAKO		10:30-11:45 骨盤調整ヨガ SAYAKA
	18:30-19:30 ピラティス SAYAKA	18:15-19:15 水曜no夜ラン	18:30-19:30 ボディケアボールマッサージ 土屋	19:00-20:00 リラックスヨガ TAKAKO	15:15-16:30 ボディケアBM &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	18:30-19:30 ナイトヒーリング 加島ハルナ	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~moon ~ 加島ハルナ
		19:45-20:45 バランスフローヨガ 加島ハルナ					
9(体育の日)	10	11	12	13	14	15	
9:00-10:00 ビーチヨガ SAYAKA	休館日	10:00-11:00 親子(kids) 11:30-12:30 親子(baby) SAYAKA	10:30-11:45 コンディショニングST 土屋裕明	10:30-11:45 アロマヨガプレス川端ゆみ	10:30-11:45 骨盤調整ヨガ SAYAKA	マイナビ JAPAN CUP参戦	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 ハタヨガ MIO	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 アロマリラックスヨガ 川端ゆみ	13:30-14:45 YOGA for deep breath 加島ハルナ		10:30-11:45 ピラティス SAYAKA
13:30-14:45 バランスフローヨガ 加島ハルナ		18:15-19:15 水曜no夜ラン	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 ボディケアBM &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
15:15-16:30 YOGA for deep breath 加島ハルナ		18:30-19:30 バランスフローヨガ 加島ハルナ	19:45-20:45 ボディケアボールマッサージ 土屋				15:15-16:30 メディテーション&ヨガ 加島ハルナ
		19:45-20:45 ナイトヒーリング 加島ハルナ					
16	17	18	19	20	21	22	
休館日	10:30-11:45 ストレッチ&ヨガ SAYAKA	10:00-11:00 親子(kids) 11:30-12:30 親子(baby) SAYAKA	10:30-11:45 コンディショニングST 土屋裕明	10:30-11:45 アロマヨガプレス川端ゆみ	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
	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 ハタヨガ MIO	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 アロマリラックスヨガ 川端ゆみ	13:30-14:45 10月のメンテナンスヨガ TAKAKO		10:30-11:45 骨盤調整ヨガ SAYAKA
	18:30-19:30 ピラティス SAYAKA	18:15-19:15 水曜no夜ラン	18:30-19:30 ボディケアボールマッサージ 土屋	19:00-20:00 リラックスヨガ TAKAKO	15:15-16:30 ボディケアBM &コンディショニングST 土屋		12:00-13:00 ブレグナンシーBW SAYAKA
	19:45-20:45 ピラティス SAYAKA	18:30-19:30 ナイトヒーリング 加島ハルナ	19:45-20:45 コア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 バランスフローヨガ 加島ハルナ					15:15-16:30 メディテーション&ヨガ~moon ~ 加島ハルナ
23	24	25	26	27	28	29	
休館日	10:30-11:45 ストレッチ&ヨガ SAYAKA	10:00-11:00 親子(kids) 11:30-12:30 親子(baby) SAYAKA	10:30-11:45 コンディショニングST 土屋裕明	10:30-11:45 アロマヨガプレス川端ゆみ	10:30-11:45 骨盤調整ヨガ SAYAKA	8:30-9:30 土曜no朝ラン	9:00-10:00 朝ヨガスローフロー 川端ゆみ
	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 ハタヨガ MIO	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 アロマリラックスヨガ 川端ゆみ	13:30-14:45 YOGA for deep breath 加島ハルナ	10:30-12:00 SUP講習 八代健正	10:30-11:45 アロマリラックスヨガ 川端ゆみ
	18:30-19:30 ピラティス SAYAKA	18:15-19:15 水曜no夜ラン	18:30-19:30 コアコンディショニング 土屋裕明	19:45-20:45 アロマヨガnight 川端ゆみ	15:15-16:30 ボディケアBM &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	18:30-19:30 バランスフローヨガ 加島ハルナ	19:45-20:45 ボディケアボールマッサージ 土屋				15:15-16:30 メディテーション&ヨガ 加島ハルナ
		19:45-20:45 ナイトヒーリング 加島ハルナ					