

# SEA DAYS 12月のプログラム(0470-29-5380)

| Mon | Tue                            | Wen   | Thu                             | Fri                            | Sat                                      | Sun  |   |                                  |
|-----|--------------------------------|---|---------------------------------|--------------------------------|--|--|---|----------------------------------|
|     |                                |   |                                 | 1                              | 2  | 3  |   |                                  |
|     |                                |   |                                 | 10:30-11:45<br>アロマヨガプレス川端ゆみ    | 10:30-11:45<br>ピラティス SAYAKA              | 10:00-13:00<br>南房総ツーリング<br>(亀山湖紅葉パドリング!)<br>八代健正 |   |                                  |
|     |                                |   |                                 | 13:30-14:45<br>アロマリラックスヨガ 川端ゆみ | 13:30-14:45<br>12月のメンテナンスヨガ TAKAKO       | 9:00-10:00<br>朝ヨガスローフロー SAYAKA                   |   |                                  |
|     |                                |   |                                 | 19:00-20:00<br>リラックスヨガ TAKAKO  | 15:15-16:30 ボディーケアBM<br>&コンディショニングST 土屋  | 10:30-11:45<br>骨盤調整ヨガ SAYAKA                     |   |                                  |
|     |                                |   |                                 |                                |  | 13:30-14:45<br>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~moon<br>~ 加島ハルナ           |   |                                  |
| 4   | 5                              | 6   | 7                               | 8                              | 9  | 10   |   |                                  |
| 休館日 | 10:30-11:45<br>ストレッチ&ヨガ SAYAKA | 10:00-11:00 11:30-12:30<br>親子kids 親子baby SAYAKA | 10:30-11:45<br>コンディショニングST 土屋裕明 | 10:30-11:45<br>アロマヨガプレス川端ゆみ    | 10:30-11:45<br>コアエクササイズヨガ 加島ハルナ          | 10:30-12:00<br>SUP講習 八代健正                        | 9:00-10:00<br>朝ヨガ MIO                   | 10:30-13:15<br>コーチングRUN 大西勇輝     |
|     | 13:30-14:45<br>ピラティス SAYAKA    | 13:30-14:45<br>ハタヨガ MIO                         | 13:30-14:45<br>ピラティス SAYAKA     | 13:30-14:45<br>アロマリラックスヨガ 川端ゆみ | 13:30-14:45<br>YOGA for deep breath加島ハルナ |  | 10:30-11:45<br>ハタヨガ(呼吸法) MIO            | 10:30-12:00<br>SUP講習 八代健正        |
|     | 18:30-19:30<br>ピラティス SAYAKA    | 18:15-19:15<br>水曜no夜ラン                          | 18:30-19:30<br>コアコンディショニングST 土屋 | 19:45-20:45<br>アロマヨガnight 川端ゆみ | 15:15-16:30 ボディーケアBM<br>&コンディショニングST 土屋  |  | 13:30-14:45<br>アシュタンガヨガ 加島ハルナ           | 14:00-15:00<br>RUNクリニック&ミーティング大西 |
|     | 19:45-20:45<br>ピラティス SAYAKA    | 18:30-19:30<br>バランスフローヨガ 加島ハルナ                  | 19:45-20:45<br>ボディケアボールマッサージ 土屋 |                                |  |  | 15:15-16:30<br>メディテーション&ヨガ 加島ハルナ        |                                  |
|     |                                | 19:45-20:45<br>ナイトヒーリング 加島ハルナ                   |                                 |                                |  |  |   |                                  |
| 11  | 12                             | 13  | 14                              | 15                             | 16                                       | 17   |   |                                  |
| 休館日 | 10:30-11:45<br>ストレッチ&ヨガ SAYAKA | 10:00-11:00 11:30-12:30<br>親子kids 親子baby SAYAKA | 10:30-11:45<br>コンディショニングST 土屋裕明 | 10:30-11:45<br>アロマヨガプレス川端ゆみ    | 10:30-11:45<br>ピラティス SAYAKA              | 10:30-12:00<br>SUP講習 八代健正                        | 9:00-10:00<br>朝ヨガスローフロー SAYAKA          | 10:30-12:00<br>SUP講習 八代健正        |
|     | 13:30-14:45<br>ピラティス SAYAKA    | 13:30-14:45<br>骨盤調整ヨガ SAYAKA                    | 13:30-14:45<br>ピラティス SAYAKA     | 13:30-14:45<br>アロマリラックスヨガ 川端ゆみ | 13:30-14:45<br>12月のメンテナンスヨガ TAKAKO       |  | 10:30-11:45<br>骨盤調整ヨガ SAYAKA            |                                  |
|     | 18:30-19:30<br>ピラティス SAYAKA    | 18:15-19:15<br>水曜no夜ラン                          | 18:30-19:30<br>ボディケアボールマッサージ 土屋 | 19:00-20:00<br>リラックスヨガ TAKAKO  | 15:15-16:30 ボディーケアBM<br>&コンディショニングST 土屋  |  | 13:30-14:45<br>アシュタンガヨガ 加島ハルナ           |                                  |
|     | 19:45-20:45<br>ピラティス SAYAKA    | 18:30-19:30<br>ナイトヒーリング 加島ハルナ                   | 19:45-20:45<br>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<br>~ 加島ハルナ  |                                  |
|     |                                | 19:45-20:45<br>バランスフローヨガ 加島ハルナ                  |                                 |                                |  |  |   |                                  |
| 18  | 19                             | 20  | 21                              | 22                             | 23(天皇誕生日)                                | 24   |   |                                  |
| 休館日 | 10:30-11:45<br>ストレッチ&ヨガ SAYAKA | 10:00-11:00 11:30-12:30<br>親子kids 親子baby SAYAKA | 10:30-11:45<br>コンディショニングST 土屋裕明 | 10:30-11:45<br>アロマヨガプレス川端ゆみ    | 10:30-11:45<br>骨盤調整ヨガ SAYAKA             | 8:30-9:30<br>土曜no朝ラン                             | 9:00-10:00<br>朝ヨガスローフロー SAYAKA          | 10:30-12:00<br>SUP講習 八代健正        |
|     | 13:30-14:45<br>ピラティス SAYAKA    | 13:30-14:45<br>ハタヨガ MIO                         | 13:30-14:45<br>ピラティス SAYAKA     | 13:30-14:45<br>アロマリラックスヨガ 川端ゆみ | 13:30-14:45<br>YOGA for deep breath加島ハルナ | 10:30-12:00<br>SUP講習 八代健正                        | 10:30-11:45ピラティス クリスマス腹筋ス<br>ベシャルSAYAKA |                                  |
|     | 18:30-19:30<br>ピラティス SAYAKA    | 18:15-19:15<br>水曜no夜ラン                          | 18:30-19:30<br>コアコンディショニングST 土屋 | 19:45-20:45<br>アロマヨガnight 川端ゆみ | 15:15-16:30 ボディーケアBM<br>&コンディショニングST 土屋  |  | 12:00-13:00<br>プレグナンシーBW SAYAKA         |                                  |
|     | 19:45-20:45<br>ピラティス SAYAKA    | 18:30-19:30<br>バランスフローヨガ 加島ハルナ                  | 19:45-20:45<br>ボディケアボールマッサージ 土屋 |                                |  |  | 13:30-14:45<br>アシュタンガヨガ 加島ハルナ           |                                  |
|     |                                | 19:45-20:45<br>ナイトヒーリング 加島ハルナ                   |                                 |                                |  |  | 15:15-16:30<br>メディテーション&ヨガ 加島ハルナ        |                                  |
| 25  | 26                             | 27  | 28                              | 29                             | 30                                       | 31   |   |                                  |
| 休館日 | 10:30-11:45<br>ストレッチ&ヨガ SAYAKA | 10:00-11:00 11:30-12:30<br>親子kids 親子baby SAYAKA | 10:30-11:45<br>コンディショニングST 土屋裕明 | 年末年始休業(12/29~1/3まで)            |  |  |   |                                  |
|     | 13:30-14:45<br>ピラティス SAYAKA    | 13:30-14:45<br>骨盤調整ヨガ SAYAKA                    | 13:30-14:45<br>ピラティス SAYAKA     |                                |  |  |   |                                  |
|     | 18:30-19:30<br>ピラティス SAYAKA    | 18:15-19:15<br>水曜no夜ラン                          | 18:30-19:30<br>ボディケアボールマッサージ 土屋 |                                |  |  |   |                                  |
|     | 19:45-20:45<br>ピラティス SAYAKA    | 18:30-19:30<br>ナイトヒーリング 加島ハルナ                   | 19:45-20:45<br>コアコンディショニングST 土屋 |                                |  |  |   |                                  |
|     |                                | 19:45-20:45<br>バランスフローヨガ 加島ハルナ                  |                                 |                                |  |  |   |                                  |