


Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
 <p>SEA DAYS OUTDOOR FITNESS CLUB</p> <p>6月のプログラム</p>					<p>7:00-8:00 BEACHヨガ(コーヒー付) AKI 8:15-9:15 朝ヨガスローフロー SAYAKA 14:00-15:15 ピラティス/オールレベル SAYAKA 16:00-17:15 リラクソスヨガ/レベル1 SAYAKA</p> <p>14:30-15:15 BEACHボルダリング 八代/小割</p> <p>8:00-9:00 はじめてのSUP 黒野崇 9:30-10:45 アウトリガーカヌーリラックス 黒野崇 11:00-12:15 アウトリガーカヌーフィットネス 黒野崇</p>
3	4	5	6	7	8
<p>10:00-11:15 親子ピラティス/レベル1 SAYAKA 15:00-16:15 ストレッチ&ヨガ/オールレベル SAYAKA 19:30-20:45 ピラティス/レベル1 SAYAKA</p> <p>9:00-9:45 ノルディックウォーキング 小割 14:00-14:45 BEACHボルダリング 小割</p> <p>9:00-10:15 はじめてのスタンドアップパドル 佐藤和伯 10:30-11:45 アウトリガーカヌーリラックス 佐藤和伯</p>	<p>10:30-11:45 ハタヨガ/オールレベル MIO 14:00-15:15 骨盤調整ヨガ/オールレベル SAYAKA 19:30-20:45 スローフローヨガ/オールレベル SAYAKA</p> <p>9:00-10:15 はじめてのスタンドアップパドル 佐藤和伯 10:30-11:45 アウトリガーカヌーリラックス 佐藤和伯</p>	<p>10:00-11:15 コンディショニングストレッチ 土屋裕明 14:00-15:15 ピラティス/オールレベル SAYAKA 19:30-20:45 リラクソスヨガ/レベル1 SAYAKA</p>	<p>10:00-11:15 骨盤矯正ヨガ/オールレベル 川端ゆみ 14:00-15:15 アロマリラックスヨガ/レベル1 川端ゆみ 19:30-20:45 ルナフローヨガ/オールレベル AKI</p> <p>15:30-16:15 BEACHボルダリング 小割</p>	<p>9:00-10:00 はじめてのヨガ/レベル1 AKI 10:30-11:45 はじめてのアシュタンガヨガ/レベル1 AKI 16:00-17:15 コンディショニングストレッチ 土屋裕明</p> <p>9:00-10:30 ノルディックウォーキングピクニック 黒野崇 14:30-15:15 BEACHボルダリング 八代/小割</p> <p>8:00-9:00 はじめてのスタンドアップパドル 佐藤和伯 9:30-10:45 アウトリガーカヌーリラックス 佐藤和伯 11:00-12:15 アウトリガーカヌーフィットネス 佐藤和伯 15:45-17:00 はじめてのシットオンカヤック 黒野崇</p>	<p>8:15-9:15 朝ヨガスローフロー SAYAKA 14:00-15:15 ピラティス/オールレベル SAYAKA 16:00-17:15 リラクソスヨガ/レベル1 SAYAKA</p> <p>8:45-9:45 SEA DAYSランニングクラブ For若潮フル 大西勇輝 10:15-11:30 SEA DAYSランニングクラブ For若潮10 大西勇輝 12:00-13:15 RUN&SWIM 北条海岸 大西勇輝 14:30-15:15 BEACHボルダリング 八代/小割</p> <p>8:00-9:00 はじめてのスタンドアップパドル 佐藤和伯 9:30-10:45 アウトリガーカヌーリラックス 佐藤和伯 11:00-12:15 アウトリガーカヌーフィットネス 佐藤和伯</p>
10	11	12	13	14	15
<p>10:00-11:15 親子ピラティス/レベル1 SAYAKA 15:00-16:15 ストレッチ&ヨガ/オールレベル SAYAKA 19:30-20:45 ピラティス/レベル1 SAYAKA</p> <p>9:00-9:45 ノルディックウォーキング 小割 14:00-14:45 BEACHボルダリング 小割</p> <p>9:00-10:15 はじめてのスタンドアップパドル 佐藤和伯 10:30-11:45 アウトリガーカヌーリラックス 佐藤和伯</p>	<p>10:30-11:45 ハタヨガ/オールレベル MIO 14:00-15:15 骨盤調整ヨガ/オールレベル SAYAKA 19:30-20:45 スローフローヨガ/オールレベル SAYAKA</p> <p>9:00-10:15 はじめてのスタンドアップパドル 佐藤和伯 10:30-11:45 アウトリガーカヌーリラックス 佐藤和伯</p>	<p>10:00-11:15 コンディショニングストレッチ 土屋裕明 14:00-15:15 ピラティス/オールレベル SAYAKA 19:30-20:45 リラクソスヨガ/レベル1 SAYAKA</p>	<p>10:00-11:15 骨盤矯正ヨガ/オールレベル 川端ゆみ 14:00-15:15 アロマリラックスヨガ/レベル1 川端ゆみ 19:30-20:45 ハタヨガ/オールレベル SAYAKA</p> <p>15:30-16:15 BEACHボルダリング 小割</p>	<p>9:00-10:00 はじめてのヨガ/レベル1 ハルナ 10:30-11:45 はじめてのアシュタンガヨガ/レベル1 ハルナ 16:00-17:15 コンディショニングストレッチ 土屋裕明</p> <p>8:00-9:00 ノルディックウォーキング 八代/小割 14:30-15:15 BEACHボルダリング 八代/小割</p> <p>8:00-9:00 はじめてのスタンドアップパドル 黒野崇 9:30-10:45 アウトリガーカヌーリラックス 黒野崇 11:00-12:15 アウトリガーカヌーフィットネス 黒野崇</p>	<p>7:00-8:00 BEACHヨガ(コーヒー付) AKI 8:15-9:15 朝ヨガスローフロー SAYAKA 14:00-15:15 ピラティス/オールレベル SAYAKA 16:00-17:15 リラクソスヨガ/レベル1 SAYAKA</p> <p>8:45-9:45 SEA DAYSランニングクラブ For若潮フル 小割 9:30-12:00 トレッキング森林セラピー 佐藤栄児 10:15-11:30 SEA DAYSランニングクラブ For若潮10 小割 14:30-15:15 BEACHボルダリング 八代/小割</p> <p>8:00-9:00 はじめてのスタンドアップパドル 黒野崇 9:30-10:45 アウトリガーカヌーリラックス 黒野崇 11:00-12:15 アウトリガーカヌーフィットネス 黒野崇</p>
17	18	19	20	21	22
<p>10:00-11:15 親子ピラティス/レベル1 SAYAKA 15:00-16:15 ストレッチ&ヨガ/オールレベル SAYAKA 19:30-20:45 ピラティス/レベル1 SAYAKA</p> <p>9:00-9:45 ノルディックウォーキング 小割 14:00-14:45 BEACHボルダリング 小割</p> <p>9:00-10:15 はじめてのスタンドアップパドル 佐藤和伯 10:30-11:45 アウトリガーカヌーリラックス 佐藤和伯</p>	<p>10:30-11:45 ハタヨガ/オールレベル MIO 14:00-15:15 骨盤調整ヨガ/オールレベル SAYAKA 19:30-20:45 スローフローヨガ/オールレベル SAYAKA</p> <p>9:00-10:15 はじめてのスタンドアップパドル 佐藤和伯 10:30-11:45 アウトリガーカヌーリラックス 佐藤和伯</p>	<p>10:00-11:15 コンディショニングストレッチ 土屋裕明 11:30-12:30 way(ワーク&ピラティス)/オールレベル SAYAKA 14:00-15:15 ピラティス/オールレベル SAYAKA 19:30-20:45 リラクソスヨガ/レベル1 SAYAKA</p>	<p>10:00-11:15 骨盤矯正ヨガ/オールレベル 川端ゆみ 14:00-15:15 アロマリラックスヨガ/レベル1 川端ゆみ 19:30-20:45 ルナフローヨガ/オールレベル AKI</p> <p>15:30-16:15 BEACHボルダリング 小割</p>	<p>9:00-10:00 はじめてのヨガ/レベル1 AKI 10:30-11:45 はじめてのアシュタンガヨガ/レベル1 AKI 16:00-17:15 コンディショニングストレッチ 土屋裕明</p> <p>8:00-9:00 ノルディックウォーキング 八代/小割 14:30-15:15 BEACHボルダリング 八代/小割</p> <p>8:00-9:00 はじめてのスタンドアップパドル 佐藤和伯 9:30-10:45 アウトリガーカヌーリラックス 佐藤和伯 11:00-12:15 アウトリガーカヌーフィットネス 佐藤和伯</p>	<p>8:15-9:15 朝ヨガスローフロー SAYAKA 14:00-15:15 ピラティス/オールレベル SAYAKA 16:00-17:15 リラクソスヨガ/レベル1 SAYAKA</p> <p>8:45-9:45 SEA DAYSランニングクラブ For若潮フル 小割 10:15-11:30 SEA DAYSランニングクラブ For若潮10 小割 14:30-15:15 BEACHボルダリング 八代/小割</p> <p>8:00-9:00 はじめてのスタンドアップパドル 佐藤和伯 9:30-10:45 アウトリガーカヌーリラックス 佐藤和伯 11:00-12:15 アウトリガーカヌーフィットネス 佐藤和伯</p>
24	25	26	27	28	29
<p>10:00-11:15 親子ピラティス/レベル1 SAYAKA 15:00-16:15 ストレッチ&ヨガ/オールレベル SAYAKA 19:30-20:45 ピラティス/レベル1 SAYAKA</p> <p>9:00-9:45 ノルディックウォーキング 小割 14:00-14:45 BEACHボルダリング 小割</p> <p>9:00-10:15 はじめてのスタンドアップパドル 佐藤和伯 10:30-11:45 アウトリガーカヌーリラックス 佐藤和伯</p>	<p>10:30-11:45 ハタヨガ/オールレベル MIO 14:00-15:15 骨盤調整ヨガ/オールレベル SAYAKA 19:30-20:45 スローフローヨガ/オールレベル SAYAKA</p> <p>9:00-10:15 はじめてのスタンドアップパドル 佐藤和伯 10:30-11:45 アウトリガーカヌーリラックス 佐藤和伯</p>	<p>10:00-11:15 コンディショニングストレッチ 土屋裕明 14:00-15:15 ピラティス/オールレベル SAYAKA 19:30-20:45 リラクソスヨガ/レベル1 SAYAKA</p>	<p>10:00-11:15 骨盤矯正ヨガ/オールレベル 川端ゆみ 14:00-15:15 アロマリラックスヨガ/レベル1 川端ゆみ 19:30-20:45 ハタヨガ/オールレベル SAYAKA</p> <p>15:30-16:15 BEACHボルダリング 小割</p>	<p>9:00-10:00 はじめてのヨガ/レベル1 ハルナ 10:30-11:45 はじめてのアシュタンガヨガ/レベル1 ハルナ 16:00-17:15 コンディショニングストレッチ 土屋裕明</p> <p>8:00-9:00 ノルディックウォーキング 八代/小割 14:30-15:15 BEACHボルダリング 八代/小割</p> <p>8:00-9:00 はじめてのスタンドアップパドル 佐藤和伯 9:30-10:45 アウトリガーカヌーリラックス 佐藤和伯 11:00-12:15 アウトリガーカヌーフィットネス 佐藤和伯</p>	<p>8:15-9:15 朝ヨガスローフロー SAYAKA 14:00-15:15 ピラティス/オールレベル SAYAKA 16:00-17:15 リラクソスヨガ/レベル1 SAYAKA</p> <p>8:45-9:45 SEA DAYSランニングクラブ For若潮フル 小割 10:15-11:30 SEA DAYSランニングクラブ For若潮10 小割 14:30-15:15 BEACHボルダリング 八代/小割</p> <p>8:00-9:00 はじめてのスタンドアップパドル 二宮陽水 9:30-10:45 アウトリガーカヌーリラックス 二宮陽水 11:00-12:15 アウトリガーカヌーフィットネス 二宮陽水</p>