

SEA DAYSアウトドアフィットネスクラブ 2014年7月のプログラム

Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
10:00-11:15 親子ピラティス SAYAKA 13:30-14:15 ストレッチ&ヨガ SAYAKA 18:30-19:30 ピラティス SAYAKA 19:45-20:45 ピラティス SAYAKA	10:30-11:45 ハタヨガ MIO 13:30-14:15 骨盤矯正ヨガ SAYAKA 18:30-19:30 スローフローヨガ SAYAKA 19:45-20:45 スローフローヨガ SAYAKA	10:15-11:30 コンディショニングストレッチ 土屋裕明 13:30-14:15 ピラティス SAYAKA 18:30-19:30 リラックスヨガ SAYAKA 19:45-20:45 リラックスヨガ SAYAKA	10:15-11:30 骨盤矯正ヨガ 川端ゆみ 13:30-14:15 アロマリラックスヨガ 川端ゆみ 18:30-19:30 ルナフローヨガ AKI 19:45-20:45 ルナフローヨガ AKI	9:30-10:45 はじめてのアシュタンガヨガ HARUNA 11:00-12:00 はじめてのヨガ HARUNA 16:00-17:15 コンディショニングストレッチ 土屋裕明	7:00-8:00 BEACHヨガ(コーヒー付き) AKI 8:30-9:30 朝ヨガスローフロー SAYAKA 9:45-10:45 way(ワーク&ヨガ) SAYAKA 14:00-15:15 ピラティス SAYAKA 16:00-17:00 美しくなやかなココロとカラダ 第1回(スムージ付き) AKI
9:00-10:00 ノルディックウォーキング/ファットバーン 小割洋一 16:00-16:45 はじめてのボルダリング&スラックライン 小割洋一	9:00-10:00 はじめてのノルディックウォーキング 小割洋一	9:00-10:00 ノルディックウォーキング/ファットバーン 小割洋一 16:00-16:45 はじめてのボルダリング&スラックライン 小割洋一	9:00-10:00 はじめてのノルディックウォーキング 小割洋一	9:00-10:00 ノルディックウォーキング/ファットバーン 八代健正 16:00-17:00 はじめてのボルダリング&スラックライン 八代健正	9:00-10:15「SEADAYSランニングクラブFor若潮フル」 大西勇輝 10:30-11:30「SEADAYSランニングクラブFor若潮10」 大西勇輝
17:00-18:00 サンセットSUP/リラックス 小割洋一	17:00-18:00 サンセットSUP/リラックス 小割洋一	9:00-10:00 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/ロングパドル 佐藤和伯	9:00-10:00 はじめてのスタンドアップパドル 佐藤和伯 10:45-11:45 はじめてのアウトリガーカヌー 佐藤和伯	8:00-9:00 はじめてのスタンドアップパドル 佐藤和伯 9:30-10:30 はじめてのアウトリガーカヌー 佐藤和伯 11:00-12:15 アウトリガーカヌー/ロングパドル 佐藤和伯	8:00-9:15 SUP/ロングパドル 佐藤和伯 9:30-10:45 アウトリガーカヌー/ロングパドル 佐藤和伯 11:00-12:15 アウトリガーカヌー/ロングパドル 佐藤和伯
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
10:00-11:15 親子ピラティス SAYAKA 13:30-14:15 ストレッチ&ヨガ SAYAKA 18:30-19:30 ピラティス SAYAKA 19:45-20:45 ピラティス SAYAKA	10:30-11:45 ハタヨガ MIO 13:30-14:15 骨盤矯正ヨガ SAYAKA 18:30-19:30 スローフローヨガ SAYAKA 19:45-20:45 スローフローヨガ SAYAKA	10:15-11:30 コンディショニングストレッチ 土屋裕明 13:30-14:15 ピラティス SAYAKA 18:30-19:30 リラックスヨガ SAYAKA 19:45-20:45 リラックスヨガ SAYAKA	10:15-11:30 骨盤矯正ヨガ 川端ゆみ 13:30-14:15 アロマリラックスヨガ 川端ゆみ 18:30-19:30 ハタヨガ SAYAKA 19:45-20:45 ハタヨガ SAYAKA	9:30-10:45 ヴィンヤサフロー SAYAKA 11:00-12:00 はじめてのヨガ SAYAKA 16:00-17:15 コンディショニングストレッチ 土屋裕明	8:30-9:30 朝ヨガスローフロー SAYAKA 9:45-10:45 way(ワーク&ヨガ) SAYAKA 14:00-15:15 ピラティス SAYAKA
9:00-10:00 ノルディックウォーキング/ファットバーン 小割洋一 16:00-16:45 はじめてのボルダリング&スラックライン 小割洋一	9:00-10:00 はじめてのノルディックウォーキング 小割洋一	9:00-10:00 ノルディックウォーキング/ファットバーン 小割洋一 16:00-16:45 はじめてのボルダリング&スラックライン 小割洋一	9:00-10:00 はじめてのノルディックウォーキング 小割洋一	9:00-10:00 ノルディックウォーキング/ファットバーン 八代健正 16:00-16:45 はじめてのボルダリング&スラックライン 八代健正	9:00-10:15「SEADAYSランニングクラブFor若潮フル」 小割洋一 10:30-11:30「SEADAYSランニングクラブFor若潮10」 小割洋一 16:00-17:00 スラックライン/デモ and チャレンジ 上田
17:00-18:00 サンセットSUP/リラックス 小割洋一	17:00-18:00 サンセットSUP/リラックス 小割洋一	9:00-10:00 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/ロングパドル 佐藤和伯	9:00-10:00 はじめてのスタンドアップパドル 佐藤和伯 10:45-11:45 はじめてのアウトリガーカヌー 佐藤和伯	8:00-9:00 はじめてのスタンドアップパドル 佐藤和伯 9:30-10:30 はじめてのアウトリガーカヌー 佐藤和伯 11:00-12:15 SUP/フィットネス 佐藤和伯	8:00-9:15 SUP/ロングパドル 佐藤和伯 9:30-10:45 アウトリガーカヌー/ロングパドル 佐藤和伯 11:00-12:15 アウトリガーカヌー/ロングパドル 佐藤和伯
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
10:00-11:15 親子ピラティス SAYAKA 13:30-14:15 ストレッチ&ヨガ SAYAKA 18:30-19:30 ピラティス SAYAKA 19:45-20:45 ピラティス SAYAKA	10:30-11:45 ハタヨガ MIO 13:30-14:15 骨盤矯正ヨガ SAYAKA 18:30-19:30 スローフローヨガ SAYAKA 19:45-20:45 スローフローヨガ SAYAKA	10:15-11:30 コンディショニングストレッチ 土屋裕明 13:30-14:15 ピラティス SAYAKA 18:30-19:30 リラックスヨガ SAYAKA 19:45-20:45 リラックスヨガ SAYAKA	10:15-11:30 骨盤矯正ヨガ 川端ゆみ 13:30-14:15 アロマリラックスヨガ 川端ゆみ 18:30-19:30 ハタヨガ SAYAKA 19:45-20:45 ハタヨガ SAYAKA	9:30-10:45 はじめてのアシュタンガヨガ HARUNA 11:00-12:00 はじめてのヨガ HARUNA 16:00-17:15 コンディショニングストレッチ 土屋裕明	8:30-9:30 朝ヨガスローフロー SAYAKA 9:45-10:45 way(ワーク&ヨガ) SAYAKA 14:00-15:15 ピラティス SAYAKA
9:00-10:00 ノルディックウォーキング/ファットバーン 小割洋一 16:00-16:45 はじめてのボルダリング&スラックライン 小割洋一	9:00-10:00 はじめてのノルディックウォーキング 小割洋一	9:00-10:00 ノルディックウォーキング/ファットバーン 小割洋一 16:00-16:45 はじめてのボルダリング&スラックライン 小割洋一	9:00-10:00 はじめてのノルディックウォーキング 小割洋一	9:00-10:00 ノルディックウォーキング/ファットバーン 八代健正 16:00-17:00 はじめてのボルダリング&スラックライン 八代健正	9:00-10:15「SEADAYSランニングクラブFor若潮フル」 小割洋一 10:30-11:30「SEADAYSランニングクラブFor若潮10」 小割洋一
17:00-18:00 サンセットSUP/リラックス 小割洋一	17:00-18:00 サンセットSUP/リラックス 小割洋一	9:00-10:00 はじめてのスタンドアップパドル 佐藤和伯 17:00-18:15 サンセットSUP/ロングパドル 佐藤和伯	9:00-10:00 はじめてのスタンドアップパドル 佐藤和伯 17:00-18:15 サンセットSUP/ロングパドル 佐藤和伯	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 SUP/ロングパドル 佐藤和伯 11:00-12:15 SUP/フィットネス 佐藤和伯	8:00-9:00 はじめてのシットオンカヤック 佐藤和伯 9:30-10:45 SUP/ロングパドル 佐藤和伯 11:00-12:00 はじめてのスタンドアップパドル 佐藤和伯
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>休館日</b>	10:30-11:45 ハタヨガ MIO 13:30-14:15 骨盤矯正ヨガ SAYAKA 18:30-19:30 スローフローヨガ SAYAKA 19:45-20:45 スローフローヨガ SAYAKA	10:15-11:30 コンディショニングストレッチ 土屋裕明 13:30-14:15 ピラティス SAYAKA 18:30-19:30 リラックスヨガ SAYAKA 19:45-20:45 リラックスヨガ SAYAKA	10:15-11:30 骨盤矯正ヨガ 川端ゆみ 13:30-14:15 アロマリラックスヨガ 川端ゆみ 18:30-19:30 ルナフローヨガ AKI 19:45-20:45 ルナフローヨガ AKI	9:30-10:45 ヴィンヤサフロー AKI 11:00-12:00 はじめてのヨガ AKI 16:00-17:15 コンディショニングストレッチ 土屋裕明	7:00-8:00 BEACHヨガ AKI 8:30-9:30 朝ヨガスローフロー SAYAKA 9:45-10:45 way(ワーク&ヨガ) SAYAKA 14:00-15:15 ピラティス SAYAKA
	9:00-10:00 はじめてのノルディックウォーキング 小割洋一	9:00-10:00 ノルディックウォーキング/ファットバーン 小割洋一 16:00-16:45 はじめてのボルダリング&スラックライン 小割洋一	9:00-10:00 はじめてのノルディックウォーキング 小割洋一	9:00-10:00 ノルディックウォーキング/ファットバーン 八代健正 16:00-17:00 はじめてのボルダリング&スラックライン 八代健正	9:00-10:15「SEADAYSランニングクラブFor若潮フル」 小割洋一 10:30-11:30「SEADAYSランニングクラブFor若潮10」 小割洋一
	17:00-18:00 サンセットSUP/リラックス 小割洋一	9:00-10:00 はじめてのスタンドアップパドル 佐藤和伯 17:00-18:15 サンセットSUP/ロングパドル 佐藤和伯	9:00-10:00 はじめてのスタンドアップパドル 佐藤和伯 17:00-18:15 サンセットSUP/ロングパドル 佐藤和伯	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 SUP/ロングパドル 佐藤和伯 11:00-12:15 SUP/フィットネス 佐藤和伯	8:00-9:00 はじめてのシットオンカヤック 佐藤和伯 9:30-10:45 SUP/ロングパドル 佐藤和伯 11:00-12:00 はじめてのスタンドアップパドル 佐藤和伯
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>21 (Happy Monday)</b>	<b>Special Event</b>	
10:00-11:15 親子ピラティス SAYAKA 13:30-14:15 ストレッチ&ヨガ SAYAKA 18:30-19:30 ピラティス SAYAKA 19:45-20:45 ピラティス SAYAKA	10:30-11:45 ハタヨガ MIO 13:30-14:15 骨盤矯正ヨガ SAYAKA 18:30-19:30 スローフローヨガ SAYAKA 19:45-20:45 スローフローヨガ SAYAKA	10:15-11:30 コンディショニングストレッチ 土屋裕明 13:30-14:15 ピラティス SAYAKA 18:30-19:30 リラックスヨガ SAYAKA 19:45-20:45 リラックスヨガ SAYAKA	8:30-9:30 朝ヨガスローフロー SAYAKA 9:45-10:45 way(ワーク&ヨガ) SAYAKA 14:00-15:15 ピラティス SAYAKA	7/6(日) 16:00-17:15 【Sanday Workshop】美しくなやかなココロとカラダ 第1回 ヨガ&フード(スムージ付き) AKI フルタイム会員:無料 平日・休日会員:800円 一般:1,500円	
9:00-10:00 ノルディックウォーキング/ファットバーン 小割洋一 16:00-16:45 はじめてのボルダリング&スラックライン 小割洋一	9:00-10:00 はじめてのノルディックウォーキング 小割洋一	9:00-10:00 ノルディックウォーキング/ファットバーン 小割洋一 16:00-16:45 はじめてのボルダリング&スラックライン 小割洋一	9:00-10:15「SEADAYSランニングクラブFor若潮フル」 小割洋一 10:30-11:30「SEADAYSランニングクラブFor若潮10」 小割洋一	7/6(日) 7/27(日) 7:00-8:00 BEACHヨガ(コーヒー付き) AKI フルタイム・休日会員:無料 平日会員:800円 一般:1,500円	
17:00-18:00 サンセットSUP/リラックス 小割洋一	17:00-18:00 サンセットSUP/リラックス 小割洋一	9:00-10:00 はじめてのスタンドアップパドル 佐藤和伯 17:00-18:15 サンセットSUP/ロングパドル 佐藤和伯	8:00-9:15 SUP/ロングパドル 黒野崇 9:45-11:00 はじめてのシットオンカヤック 黒野崇	7/13(日) 16:00-17:15 スラックライン/デモ and チャレンジ 上田 フルタイム会員:無料 平日・休日会員:800円 一般:1,500円 見学:無料	