

SEA DAYSアウトドアフィットネスクラブ 2014年8月のプログラム

Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
<p>8/2(日) 17(日) 31(日) 7:00-8:00 BEACHヨガ(コーヒー付き) AKI (定員20名) フルタイム・休日会員:無料 平日会員:800円 一般:1,500円</p> <p>8/3(日) 16:00-17:15 【Sanday Workshop】美しきなやかなココロとカラダ 第2回 ピラティス(コーヒー付き) SAYAKA (定員20名) フルタイム会員:無料 平日・休日会員:800円 一般:1,500円</p>	<p>8/8(金) 18:00-22:00 館山湾花火大会BBQ(会員様限定) (定員60名) BBQ食べ放題、アルコール飲み放題 6,000円 BBQ食べ放題、ソフトドリンク飲み放題 4,500円 (幼稚園、小学生のお子さまは2,000円)</p> <p>8/9(土) 9:30-10:30 BEACHクリーン (定員なし) いつも遊ばせてもらっている北条海岸を美しく保つために、 花火大会で出たゴミをみんなで拾いましょう!</p>	<p>8/23(日) 15:00-17:00 SUPエクスペディション@根本海岸(コーヒー付き) 佐藤和伯(定員6名) フルタイム会員:1,600円 フルタイム・平日・休日会員:2,000円</p>	<p>1 9:00-10:00 SUP/ロングパドル 佐藤和伯</p> <p>10:15-11:30 骨盤矯正ヨガ 川端ゆみ</p> <p>13:30-14:45 アロマリラックスヨガ 川端ゆみ</p> <p>17:00-18:00 ノルディックウォーキング 小割洋一</p> <p>18:30-19:30 ルナフロー AKI 19:45-20:45 ルナフロー AKI</p>	<p>2 7:30-8:30 ハタヨガベーシック AKI</p> <p>9:00-10:00 ノルディックウォーキング 小割洋一</p> <p>10:45-12:00 ヴィンヤサフロー AKI</p> <p>12:30-13:15 ボルダリング&スラックライン 小割洋一</p> <p>14:15-15:30 コンディショニングストレッチ 土屋裕明</p> <p>7:30-8:30 はじめてのスタンドアップパド 佐藤和伯</p> <p>9:00-10:15 SUP/ロングパドル 佐藤和伯</p> <p>10:45-11:45 はじめてのシットオンカヤック 佐藤和伯</p> <p>12:30-13:45 SUP/フィットネス 佐藤和伯</p>	<p>3 7:00-8:00 BEACHヨガ(コーヒー付き) AKI</p> <p>9:00-10:15 ランニングfor若潮フル 大西勇輝</p> <p>10:45-12:00 リラックスヨガ SAYAKA</p> <p>12:30-13:30 ランニングfor若潮10km 大西勇輝</p> <p>7:30-8:30 はじめてのスタンドアップパドル 佐藤和伯</p> <p>9:00-10:15 SUP/ロングパドル 佐藤和伯</p> <p>10:45-11:45 シットオンカヤック/ツーリング 佐藤和伯</p> <p>12:30-13:45 SUP/フィットネス 佐藤和伯</p> <p>14:15-15:30 ピラティス SAYAKA</p> <p>16:00-17:15 美しきなやかなココロとカラダ 第2回(スムージ付き) SAYAKA</p>
<p>5 9:00-10:00 ノルディックウォーキング 小割洋一</p> <p>10:00-11:15 親子ピラティス SAYAKA</p> <p>13:30-14:45 ストレッチ&ヨガ SAYAKA</p> <p>17:00-18:00 サンセットSUP 小割洋一</p> <p>18:30-19:30 ピラティス SAYAKA 19:45-20:45 ピラティス SAYAKA</p>	<p>6 9:00-10:00 はじめてのスタンドアップパドル 小割洋一</p> <p>10:30-11:45 ハタヨガ MIO</p> <p>13:30-14:45 骨盤矯正ヨガ SAYAKA</p> <p>17:00-18:00 ノルディックウォーキング 小割洋一</p> <p>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</p>	<p>7 9:00-10:00 ノルディックウォーキング 小割洋一</p> <p>10:15-11:30 コンディショニングストレッチ 土屋裕明</p> <p>13:30-14:45 ピラティス SAYAKA</p> <p>17:00-18:00 サンセットSUP 佐藤和伯</p> <p>18:30-19:30 リラックスヨガ SAYAKA 19:45-20:45 リラックスヨガ SAYAKA</p>	<p>8 9:00-10:00 SUP/ロングパドル 佐藤和伯</p> <p>10:15-11:30 骨盤矯正ヨガ 川端ゆみ</p> <p>18:00-22:00 館山湾花火大会BBQ 会員様限定のイベントです。 BBQ食べ放題、アルコール飲み放題 6,000円 BBQ食べ放題、ソフトドリンク飲み放題 4,000円 (幼稚園、小学生のお子さまは2,000円)</p>	<p>9 9:30-10:30 BEACHクリーン</p> <p>10:45-12:00 はじめてのアシュタנגヨガ HARUNA</p> <p>12:30-13:15 ボルダリング&スラックライン 小割洋一</p> <p>14:15-15:30 コンディショニングストレッチ 土屋裕明</p> <p>7:30-8:30 朝ヨガスローフロー SAYAKA</p> <p>9:00-10:15 ランニングfor若潮フル 小割洋一</p> <p>10:45-12:00 リラックスヨガ SAYAKA</p> <p>12:30-13:30 ランニングfor若潮10km 小割洋一</p> <p>14:15-15:30 ピラティス SAYAKA</p>	<p>10 7:30-8:30 朝ヨガスローフロー SAYAKA</p> <p>9:00-10:15 ランニングfor若潮フル 小割洋一</p> <p>10:45-12:00 リラックスヨガ SAYAKA</p> <p>12:30-13:45 SUP/フィットネス 佐藤和伯</p> <p>7:30-8:30 はじめてのスタンドアップパドル 佐藤和伯</p> <p>9:00-10:15 SUP/ロングパドル 佐藤和伯</p> <p>10:45-11:45 はじめてのシットオンカヤック 佐藤和伯</p> <p>12:30-13:45 SUP/フィットネス 佐藤和伯</p>
<p>12 9:00-10:00 ノルディックウォーキング 小割洋一</p> <p>10:00-11:15 親子ピラティス SAYAKA</p> <p>13:30-14:45 ストレッチ&ヨガ SAYAKA</p> <p>17:00-18:00 サンセットSUP 小割洋一</p> <p>18:30-19:30 ピラティス SAYAKA 19:45-20:45 ピラティス SAYAKA</p>	<p>13 9:00-10:00 はじめてのスタンドアップパドル 小割洋一</p> <p>10:30-11:45 ハタヨガ MIO</p> <p>13:30-14:45 骨盤矯正ヨガ SAYAKA</p> <p>17:00-18:00 ノルディックウォーキング 小割洋一</p> <p>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</p>	<p>14 9:00-10:00 ノルディックウォーキング 小割洋一</p> <p>10:15-11:30 コンディショニングストレッチ 土屋裕明</p> <p>13:30-14:45 ピラティス SAYAKA</p> <p>17:00-18:00 サンセットSUP 佐藤和伯</p> <p>18:30-19:30 リラックスヨガ SAYAKA 19:45-20:45 リラックスヨガ SAYAKA</p>	<p>15 9:00-10:00 SUP/ロングパドル 佐藤和伯</p> <p>10:15-11:30 骨盤矯正ヨガ 川端ゆみ</p> <p>13:30-14:45 アロマリラックスヨガ 川端ゆみ</p> <p>17:00-18:00 ノルディックウォーキング 小割洋一</p> <p>18:30-19:30 ルナフロー AKI 19:45-20:45 ルナフロー AKI</p>	<p>16 7:30-8:30 ハタヨガベーシック AKI</p> <p>9:00-10:00 ノルディックウォーキング 小割洋一</p> <p>10:45-12:00 ヴィンヤサフロー AKI</p> <p>12:30-13:15 ボルダリング&スラックライン 小割洋一</p> <p>14:15-15:30 コンディショニングストレッチ 土屋裕明</p> <p>7:30-8:30 はじめてのスタンドアップパド 佐藤和伯</p> <p>9:00-10:15 SUP/ロングパドル 佐藤和伯</p> <p>10:45-11:45 はじめてのシットオンカヤック 佐藤和伯</p> <p>12:30-13:45 SUP/フィットネス 佐藤和伯</p>	<p>17 7:00-8:00 BEACHヨガ(コーヒー付き) AKI</p> <p>9:00-10:15 ランニングfor若潮フル 小割洋一</p> <p>10:45-12:00 リラックスヨガ SAYAKA</p> <p>12:30-13:30 ランニングfor若潮10km 小割洋一</p> <p>14:15-15:30 ピラティス SAYAKA</p> <p>7:30-8:30 はじめてのスタンドアップパドル 佐藤和伯</p> <p>9:00-10:15 SUP/ロングパドル 佐藤和伯</p> <p>10:45-11:45 シットオンカヤック/ツーリング 佐藤和伯</p> <p>12:30-13:45 SUP/フィットネス 佐藤和伯</p>
<p>19 9:00-10:00 ノルディックウォーキング 小割洋一</p> <p>10:00-11:15 親子ピラティス SAYAKA</p> <p>13:30-14:45 ストレッチ&ヨガ SAYAKA</p> <p>17:00-18:00 サンセットSUP 小割洋一</p> <p>18:30-19:30 ピラティス SAYAKA 19:45-20:45 ピラティス SAYAKA</p>	<p>20 9:00-10:00 はじめてのスタンドアップパドル 小割洋一</p> <p>10:30-11:45 ハタヨガ MIO</p> <p>13:30-14:45 骨盤矯正ヨガ SAYAKA</p> <p>17:00-18:00 ノルディックウォーキング 小割洋一</p> <p>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</p>	<p>21 9:00-10:00 ノルディックウォーキング 小割洋一</p> <p>10:15-11:30 コンディショニングストレッチ 土屋裕明</p> <p>13:30-14:45 ピラティス SAYAKA</p> <p>17:00-18:00 サンセットSUP 佐藤和伯</p> <p>18:30-19:30 リラックスヨガ SAYAKA 19:45-20:45 リラックスヨガ SAYAKA</p>	<p>22 9:00-10:00 SUP/ロングパドル 佐藤和伯</p> <p>10:15-11:30 骨盤矯正ヨガ 川端ゆみ</p> <p>13:30-14:45 アロマリラックスヨガ 川端ゆみ</p> <p>17:00-18:00 ノルディックウォーキング 小割洋一</p> <p>18:30-19:30 ハタヨガ SAYAKA 19:45-20:45 ハタヨガ SAYAKA</p>	<p>23 7:30-8:30 ハタヨガベーシック HARUNA</p> <p>9:00-10:00 ノルディックウォーキング 小割洋一</p> <p>10:45-12:00 はじめてのアシュタングヨガ HARUNA</p> <p>12:30-13:15 ボルダリング&スラックライン 小割洋一</p> <p>14:15-15:30 コンディショニングストレッチ 土屋裕明</p> <p>7:30-8:30 はじめてのスタンドアップパド 佐藤和伯</p> <p>9:00-10:15 SUP/ロングパドル 佐藤和伯</p> <p>10:45-11:45 はじめてのシットオンカヤック 佐藤和伯</p> <p>12:30-13:45 SUP/フィットネス 佐藤和伯</p>	<p>24 7:30-8:30 朝ヨガスローフロー SAYAKA</p> <p>9:00-10:15 ランニングfor若潮フル 小割洋一</p> <p>10:45-12:00 リラックスヨガ SAYAKA</p> <p>12:30-13:30 ランニングfor若潮10km 小割洋一</p> <p>14:15-15:30 ピラティス SAYAKA</p> <p>7:30-8:30 はじめてのスタンドアップパドル 佐藤和伯</p> <p>9:00-10:15 SUP/ロングパドル 佐藤和伯</p> <p>10:45-11:45 はじめてのシットオンカヤック 佐藤和伯</p> <p>12:30-13:45 SUP/フィットネス 佐藤和伯</p>
<p>26 9:00-10:00 ノルディックウォーキング 小割洋一</p> <p>10:00-11:15 親子ピラティス SAYAKA</p> <p>13:30-14:45 ストレッチ&ヨガ SAYAKA</p> <p>17:00-18:00 サンセットSUP 小割洋一</p> <p>18:30-19:30 ピラティス SAYAKA 19:45-20:45 ピラティス SAYAKA</p>	<p>27 9:00-10:00 はじめてのスタンドアップパドル 小割洋一</p> <p>10:30-11:45 ハタヨガ MIO</p> <p>13:30-14:45 骨盤矯正ヨガ SAYAKA</p> <p>17:00-18:00 ノルディックウォーキング 小割洋一</p> <p>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</p>	<p>28 9:00-10:00 ノルディックウォーキング 小割洋一</p> <p>10:15-11:30 コンディショニングストレッチ 土屋裕明</p> <p>13:30-14:45 ピラティス SAYAKA</p> <p>17:00-18:00 サンセットSUP 佐藤和伯</p> <p>18:30-19:30 リラックスヨガ SAYAKA 19:45-20:45 リラックスヨガ SAYAKA</p>	<p>29 9:00-10:00 SUP/ロングパドル 佐藤和伯</p> <p>10:15-11:30 骨盤矯正ヨガ 川端ゆみ</p> <p>13:30-14:45 アロマリラックスヨガ 川端ゆみ</p> <p>17:00-18:00 ノルディックウォーキング 小割洋一</p> <p>18:30-19:30 ルナフロー AKI 19:45-20:45 ルナフロー AKI</p>	<p>30 7:30-8:30 ハタヨガベーシック HARUNA</p> <p>9:00-10:00 ノルディックウォーキング 小割洋一</p> <p>10:45-12:00 はじめてのアシュタングヨガ HARUNA</p> <p>12:30-13:15 ボルダリング&スラックライン 小割洋一</p> <p>14:15-15:30 コンディショニングストレッチ 土屋裕明</p> <p>7:30-8:30 はじめてのスタンドアップパド 佐藤和伯</p> <p>9:00-10:15 SUP/ロングパドル 佐藤和伯</p> <p>10:45-11:45 はじめてのシットオンカヤック 佐藤和伯</p> <p>12:30-13:45 SUP/フィットネス 佐藤和伯</p>	<p>31 7:00-8:00 BEACHヨガ(コーヒー付き) AKI</p> <p>9:00-10:15 ランニングfor若潮フル 小割洋一</p> <p>10:45-12:00 リラックスヨガ SAYAKA</p> <p>12:30-13:30 ランニングfor若潮10km 小割洋一</p> <p>14:15-15:30 ピラティス SAYAKA</p> <p>7:30-8:30 はじめてのスタンドアップパドル 佐藤和伯</p> <p>9:00-10:15 SUP/ロングパドル 佐藤和伯</p> <p>10:45-11:45 シットオンカヤック/ツーリング 佐藤和伯</p> <p>12:30-13:45 SUP/フィットネス 佐藤和伯</p>