

SEA DAYS 8月のプログラム(0470-29-5380)

Mon	Tue	Wen	Thu	Fri	Sat	Sun
	1	2	3	4	5	6
	10:30-11:45 アロマリラックスヨガ 川端ゆみ	10:00-11:00 親子ピラティス(kids) SAYAKA	10:30-11:45 コンディショニングストレッチ 土屋	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	10:30-12:00 SUP講習 八代健正
	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	11:30-12:30 親子ピラティス(baby) SAYAKA	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 メンテナンスヨガ TAKAKO	9:00-10:00 朝ヨガスローフロー SAYAKA
	18:30-19:30 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 ハタヨガ MIO	18:30-19:30 コアコンディショニングST 土屋裕明	19:00-20:00 リラックスヨガ TAKAKO	15:15-16:30 コンディショニングストレッチ 土屋	10:30-11:45 ピラティス SAYAKA
	19:45-20:45 ピラティス SAYAKA	18:15-19:15 水曜no夜ラン	19:45-20:45 コアコンディショニングST 土屋裕明			13:30-14:45 アシュタンガヨガ 加島ハルナ
		18:30ナイトヒーリング 19:45深めたいアーサナのヒント				15:15-16:30 メディテーション&ヨガ 加島ハルナ
						10:30-12:00 SUP講習 八代健正
						10:30-12:00 SUP講習 八代健正
						13:00-14:15 ランクリニック&ミーティング 大西
7	8	9	10	11(山の日)	12	13
	10:30-11:45 ストレッチ&ヨガ SAYAKA	10:00-11:00 親子ピラティス(kids) SAYAKA	10:30-11:45 コンディショニングストレッチ 土屋	9:00-10:00 モーニングピラティス SAYAKA	10:30-11:45 ピラティス SAYAKA	10:30-12:00 SUP講習 八代健正
休館日	13:30-14:45 ハタヨガ MIO	11:30-12:30 親子ピラティス(baby) SAYAKA	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	10:30-11:45 チャレンジ!アームバランス 加島ハルナ	13:30-14:45 ハタフローバランス 加島ハルナ	9:00-10:00 朝ヨガスローフロー SAYAKA
	館山湾花火大会	13:30-14:45 ハタヨガ MIO	18:30-19:30 コアコンディショニングST 土屋裕明	13:30-14:45 パワーヨガwithアロマ 川端ゆみ	15:15-16:30 コンディショニングムーブ 土屋裕明	10:30-11:45 骨盤調整ヨガ SAYAKA
		18:15-19:15 水曜no夜ラン	19:45-20:45 コアコンディショニングST 土屋裕明	15:15-16:30 アロマヨガプレス 川端ゆみ		13:30-14:45 アシュタンガヨガ 加島ハルナ
		18:30-19:30 19:45-20:45 ナイトヒーリング 加島ハルナ				15:15-16:30 YOGA for deep breath 加島ハルナ
14(特別営業)	15(特別営業)	16(特別営業)	17	18	19	20
9:00-10:00 朝ヨガスローフロー SAYAKA	9:00-10:00 朝ヨガスローフロー SAYAKA	9:00-10:00 モーニングピラティス SAYAKA	休館日	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	10:30-12:00 SUP講習 八代健正
10:30-12:00 SUP講習 八代健正	10:30-11:45 ストレッチ&ヨガ SAYAKA	10:30-11:45 代謝アップヨガ TAKAKO		13:30-14:45 アロマリラックスヨガ 川端ゆみ	13:30-14:45 メンテナンスヨガ TAKAKO	10:30-11:45 ピラティス SAYAKA
10:30-11:45 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 ハタヨガ MIO		19:00-20:00 リラックスヨガ TAKAKO	15:15-16:30 コンディショニングストレッチ 土屋	13:30-14:45 アシュタンガヨガ 加島ハルナ
13:30-14:45 ハタヨガベーシック TAKAKO	15:15-16:30 コンディショニングストレッチ 土屋	15:15-16:30 メディテーション&ヨガ 加島ハルナ				15:15-16:30 メディテーション&ヨガ 加島ハルナ
15:15-16:30 深めたいアーサナのヒント 加島ハルナ						
21	22	23	24	25	26	27
	10:30-11:45 ストレッチ&ヨガ SAYAKA	10:00-11:00 親子ピラティス(kids) SAYAKA	10:30-11:45 コンディショニングストレッチ 土屋	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	6:30-7:30 土曜no朝ラン
休館日	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	11:30-12:30 親子ピラティス(baby) SAYAKA	13:30-14:45 コアコンディショニングST 土屋裕明	13:30-14:45 アロマリラックスヨガ 川端ゆみ	13:30-14:45 ハタフローリフレッシュ 加島ハルナ	10:30-12:00 SUP講習 八代健正
	18:30-19:30 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 ハタフローバランス 加島ハルナ	18:30-19:30 コアコンディショニングST 土屋裕明	19:45-20:45 アロマヨガnight 川端ゆみ	15:15-16:30 コンディショニングムーブ 土屋裕明	7:00-8:00 ビーチヨガ SAYAKA
	19:45-20:45 ピラティス SAYAKA	18:15-19:15 水曜no夜ラン	19:45-20:45 コアコンディショニングST 土屋裕明			10:30-11:45夏の締めにお腹締めよスベ シャル! SAYAKA
		18:30-19:30 19:45-20:45 ナイトヒーリング 加島ハルナ				12:00-13:00 プレグナンシーBW SAYAKA
						13:30-14:45 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 加島ハルナ
28	29	30	31			
	10:30-11:45 ストレッチ&ヨガ SAYAKA	10:00-11:00 親子ピラティス(kids) SAYAKA	10:30-11:45 コンディショニングストレッチ 土屋			
休館日	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	11:30-12:30 親子ピラティス(baby) SAYAKA	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA			
	18:30-19:30 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 骨盤調整ヨガ SAYAKA	18:30-19:30 コアコンディショニングST 土屋裕明			
	19:45-20:45 ピラティス SAYAKA	18:15-19:15 水曜no夜ラン	19:45-20:45 コアコンディショニングST 土屋裕明			
		18:30-19:30 19:45-20:45 ナイトヒーリング 加島ハルナ				

