

SEA DAYS 9月のプログラム(0470-29-5380)

Mon	Tue	Wen	Thu	Fri	Sat	Sun		
				1	2	3		
				10:30-11:45 アロマヨガプレス 川端ゆみ	10:30-11:45 YOGA for training【体幹】加島ハルナ	9:00-10:00 朝ヨガ MIO		
				13:30-14:45 アロマリラックスヨガ 川端ゆみ	13:30-14:45 ハタフローバランス 加島ハルナ	10:30-11:45 ハタヨガ MIO		
				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ST 土屋	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		
4	5	6	7	8	9	10		
休館日	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ST 土屋裕明	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	10:30-12:00 SUP講習 八代健正	9:00-10:00 朝ヨガスローフロー SAYAKA	
	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 9月のメンテナンスヨガ TAKAKO		10:30-11:45 骨盤調整ヨガ 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	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ムーブ 土屋		13:30-14:45 アシュタンガヨガ 加島ハルナ	
	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				15:15-16:30 メディテーション&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						
11	12	13	14	15	16	17		
休館日	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ST 土屋裕明	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	9:00-10:00 朝ヨガスローフロー SAYAKA	10:30-13:30 南房総ツーリング 【北条海岸～船形平島灯台往復】 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 9月のメンテナンスヨガ TAKAKO	10:30-12:00 SUP講習 八代健正		10:30-11:45 ピラティス 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	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ST 土屋			13:30-14:45 アシュタンガヨガ 加島ハルナ
	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					15:15-16:30ア라운드セラピー®経絡とヨ ガ・マッサージ「秋」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						
18(敬老の日)	19	20	21	22	23(秋分の日)		24	
9:00-10:00 モーニングピラティス SAYAKA	休館日	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ST 土屋裕明	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	9:00-10:00 朝ヨガスローフロー SAYAKA	10:30-12:30 第2回SUPクラブレース	
10:30-11:45グリーンスムージー×デトク クスヨガ 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 ハタフローリフレッシュ 加島ハルナ			10:30-11:45 骨盤調整ヨガ SAYAKA
10:30-13:30南房総ツーリング 【大房周辺スノーケリング】八代		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	19:45-20:45 アロマヨガnight 川端ゆみ		15:15-16:15 千倉ロードレース アフターストレッチ 大西勇輝		12:00-13:00 プレグナンシーBW SAYAKA
13:30-14:45チャレンジ！バランスポーズ 加島ハルナ		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					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		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 メディテーション&ヨガ 加島ハルナ
25	26	27	28	29	30			
休館日	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ST 土屋裕明	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 9月のメンテナンスヨガ TAKAKO			
	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 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ST 土屋			
	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 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						