

# SEA DAYS 11月のプログラム(0470-29-5380)

Mon	Tue	Wen	Thu	Fri	Sat	Sun		
		1	2	3(文化の日)	4	5		
		10:00-11:00 親子(kids) 11:30-12:30 親子(baby) SAYAKA	10:30-11:45 コンディショニングST 土屋裕明	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		
		13:30-14:45 ハタヨガ MIO	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	10:30-11:45 アロマヨガプレス川端ゆみ	13:30-14:45 11月のメンテナンスヨガ TAKAKO	第1回北条海岸CUP SUP RACE		
		18:15-19:15 水曜no夜ラン	18:30-19:30 ボディケアポールマッサージ 土屋	13:30-14:45 アロマリラクソスヨガ 川端ゆみ	15:15-16:30 ボディーケアBM &コンディショニングST 土屋			
		18:30-19:30 ヒーリング 19:45-20:45 バランス 加島ハルナ	19:45-20:45 コアコンディショニングST 土屋	15:15-16:30 免疫カアップヨガ TAKAKO				
6	7	8	9	10	11		12	
休館日	10:30-11:45 ストレッチ&ヨガ SAYAKA	10:00-11:00 親子(kids) 11:30-12:30 親子(baby) 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	9:00-10:00 朝ヨガスローフロー SAYAKA	10:30-12:00 コーチングRUN 大西勇輝
	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 ハタヨガ MIO	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 アロマリラクソスヨガ 川端ゆみ	13:30-14:45 YOGA for deep breath 加島ハルナ		10:30-11:45 ピラティス SAYAKA	10:30-12:00 SUP講習 八代健正
	18:30-19:30 ピラティス SAYAKA	18:15-19:15 水曜no夜ラン	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	15:15-16:30 ボディーケアBM &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	13:00-14:15 RUNIクリニック&ミーティング 大西
	19:45-20:45 ピラティス SAYAKA	18:30-19:30 バランスフローヨガ 加島ハルナ	19:45-20:45 ボディケアポールマッサージ 土屋				15:15-16:30 メディテーション&ヨガ 加島ハルナ	
		19:45-20:45 ナイトヒーリング 加島ハルナ						
13	14	15	16	17	18	19		
休館日	10:30-11:45 ストレッチ&ヨガ SAYAKA	10:00-11:00 親子(kids) 11:30-12:30 親子(baby) 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	13:30-14:45 ハタヨガ MIO	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 アロマリラクソスヨガ 川端ゆみ	13:30-14:45 11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	18:15-19:15 水曜no夜ラン	18:30-19:30 ボディケアポールマッサージ 土屋	19:00-20:00 リラクソスヨガ TAKAKO	15:15-16:30 ボディーケアBM &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	18:30-19:30 ナイトヒーリング 加島ハルナ	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 ~moon ~ 加島ハルナ	
		19:45-20:45 バランスフローヨガ 加島ハルナ						
20	21	22	23(勤労感謝の日)	24	25	26		
休館日	10:30-11:45 ストレッチ&ヨガ SAYAKA	10:00-11:00 親子(kids) 11:30-12:30 親子(baby) SAYAKA	9:00-10:00 ウェイクアップヨガ 加島ハルナ	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	8:30-9:30 土曜no朝ラン	9:00-10:00 朝ヨガスローフロー SAYAKA	
	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 ハタヨガ MIO	10:30-11:45 アシュタンガヨガ 加島ハルナ	13:30-14:45 アロマリラクソスヨガ 川端ゆみ	13:30-14:45 YOGA for deep breath 加島ハルナ	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	18:15-19:15 水曜no夜ラン	10:30-13:30 南房総ツーリング (原岡-南無谷)	19:45-20:45 アロマヨガnight 川端ゆみ	15:15-16:30 ボディーケアBM &コンディショニングST 土屋	SEA DAYS 忘年会	12:00-13:00 プレグナンシーBW SAYAKA	
	19:45-20:45 ピラティス SAYAKA	18:30-19:30 バランスフローヨガ 加島ハルナ	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA				13:30-14:45 アシュタンガヨガ 加島ハルナ	
		19:45-20:45 ナイトヒーリング 加島ハルナ	15:15-16:30 ボディーケアBM &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	
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(kids) 11:30-12:30 親子(baby) SAYAKA	10:30-11:45 コンディショニングST 土屋裕明					
	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 ハタヨガ MIO	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA					
	18:30-19:30 ピラティス SAYAKA	18:15-19:15 水曜no夜ラン	18:30-19:30 ボディケアポールマッサージ 土屋					
	19:45-20:45 ピラティス SAYAKA	18:30-19:30 ナイトヒーリング 加島ハルナ	19:45-20:45 コアコンディショニングST 土屋					
		19:45-20:45 バランスフローヨガ 加島ハルナ						