



8月のスケジュール

	1日8日22日29日 木曜日	2日9日23日30日 金曜日	3日10日17日24日31日 土曜日	4日11日18日25日 日曜日	5日12日19日26日 月曜日
7:00-7:45				4日18日 Park Taichi 清野賢一 25日 PARK YOGA 石垣麻衣子	
8:15-9:15			ノルディックウォーキング STAFF	ノルディックウォーキング STAFF	
10:30-11:30		9日 ゆるめるリラックスヨガ 小飼恵美	3日17日24日31日 ウィークエンド朝ヨガ 渡邊久美		5日19日 やさしいヨガ 石垣麻衣子 26日 のびのびストレッチ&ヨガ 渡邊久美
カヤック 10:30-12:30			10日 小山友旗	11日18日 小山友旗	12日 小山友旗
SUP 10:00-12:00			3日24日 小山友旗	4日25日 小山友旗	
14:00-15:00	1日背骨コンディショニング下半身 8日セルフ整体 22日リラックス気功 29日セロトニンヨガ 宮澤佳子	30日 パワーヨガ 石垣麻衣子			
17:00-18:00	ノルディックウォーキング STAFF		3日17日24日 週替わりメニュー 宮澤佳子	4日25日 ゆるめるリラックスヨガ 小飼恵美	26日 のびのびストレッチ&ヨガ 渡邊久美
17:30-18:30		セルフケアヨガ 吉川章子			
19:00-20:00	ワークアウトx クールダウンヨガ 新井茉陽	ボクササイズ 林邦彦		18日 19:30-20:30 花火&ゆるめるリラックスヨガ 小飼恵美	19日 19:30-20:30 花火&リフレッシュヨガ 浜 美波