



7月のスケジュール

	4日11日18日25日 木曜日	5日12日19日26日 金曜日	6日13日20日27日 土曜日	7日14日21日28日 日曜日	1日8日15日22日29日 月曜日
7:00-7:45				7日21日 Park Taichi 清野賢一 14日28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			ウィークエンド朝ヨガ 渡邊久美		1日15日29日 やさしいヨガ 石垣麻衣子 8日22日 のびのびストレッチ&ヨガ 渡邊久美
カヤック 10:30-12:30			6日20日 小山友旗	7日21日 小山友旗	
SUP			13日27日 13:00-15:00 小山友旗	14日28日 10:00-12:00 小山友旗	
14:00-15:00	宮澤佳子 4日背骨コンディショニング下半身 11日セルフ整体 18日背骨コンディショニング上半身 渡邊久美 25日のびのびストレッチ&ヨガ				
17:00-18:00	ノルディックウォーキング STAFF		セルフケアヨガ 吉川章子	ゆるめるリラックスヨガ 小銅恵美	
17:30-18:30		リフレッシュライダーヨガ 浜 美波			
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			