SURF CITY　プログラムスケジュール Weekly Schedule 2021年1月/Janunary

時間帯	火 / Tuesday	水 / Wednesday	木 / Thursday	金 / Friday
1週目				1日（年末年始休業）
2週目	5日	6日	7日	8日
3週目	12日（振替休業）	13日	14日	15日
4週目	19日	20日	21日	22日
5週目	26日	27日	28日	29日
9:00	9:00-10:15 やさしいヴィンヤサヨガ Rie	9:00-10:15 姿勢を整えるヨガ Kaoru	9:00-10:15 ヤムナ・ボディローリング Misato	9:00 - 10:00 アシュタンガヨガ基礎 福留有哉
	10:00 - 10:30 はじめてのオーシャン 渡辺慶士	10:00 - 10:30 はじめてのオーシャン 渡辺慶士	10:00 - 10:30 はじめてのオーシャン 渡辺慶士	10:00 - 10:30 はじめてのオーシャン 渡辺慶士
10:00	10:30 - 11:45 アロマヨガ Misato	10:30 - 11:30 骨盤調整ヨガ Mikiko		10:15 - 11:15 Animal Flow Kisaki
	10:30 - 11:30 サーフィン2 渡辺慶士	10:30 - 11:30 サーフィン2 渡辺慶士	10:30 - 11:30 SUP２ 二宮陽水	10:30 - 11:30 SUP２ 北島健多
	10:45 - 11:45 SUP1 二宮陽水	10:45 - 11:45 SUP1 二宮陽水		
11:00	11:45 - 12:45 SUP２ 二宮陽水	11:45 - 12:45 SUPスピード＆テクニック 二宮陽水	11:30 - 12:30 サーフィン２ 二宮陽水	11:30 - 12:30 サーフィン２ 渡辺慶士
		11:30 - 12:30 サーフィン２ Mana	年末年始休業　12月30日(水)～1月4日(月) 1月５日（火）　9:00 - 22:00　通常営業開始 1月11日（月祝）7:00 - 18:00　特別営業	
13:00	13:30 - 14:45 陰ヨガ Maryse	13:30 - 14:45 キレイになるヨガ Rie	13:30 - 14:45 ハタフロー Emi	13:30 - 14:45 リラックスヨガ KIYOMI
19:00		19:00 - 20:00 はじめてのランニング 渡辺慶士		19:00 - 20:00 青島ナイトノルディックWALK 渡辺慶士
	19:00 - 20:15 深めるヨガ Misato	19:00 - 20:00 アシュタンガヨガ基礎 Rie	19:00 - 20:15 ヒーリングヨガ Rie	19:00 - 20:00 ヤムナ・ボディローリング Misato
20:00	20:30 - 21:30 SURFコンディショニング 渡辺慶士	20:15 - 21:30 陰ヨガ Maryse	20:30 - 21:30 SURFコンディショニング 渡辺慶士	20:15 - 21:30 安眠ヨガ Emi

時間帯	土 / Saturday	日 / Sunday
1週目	2日（年末年始休業）	3日（年末年始休業）
2週目	9日	10日
3週目	16日	17日
4週目	23日	24日
5週目	30日	31日
7:00	7:00 - 9:00 SELF PRACTICE ヨガの自主練習としてスタジオ開放	7:00 - 9:00 SELF PRACTICE ヨガの自主練習としてスタジオ開放
9:00	9:00 - 10:15 アシュタンガヨガ入門 Mikiko	9:00 - 10:15 週替り
	9:30 - 10:00 はじめてのオーシャン 渡辺慶士	9:30 - 10:00 はじめてのオーシャン 渡辺慶士
10:00	10:00 - 11:00 サーフィン１ 渡辺慶士	10:00 - 11:00 サーフィン１ 渡辺慶士
	10:30 - 11:45 ヤムナ・ボディローリング Misato	10:30 - 11:45 週替り
	10:30 - 11:30 SUP１ 二宮陽水	10:30 - 11:30 SUPスピード＆テクニック 二宮陽水
11:00	11:00 - 12:00 サーフィン２ Mana	11:00 - 12:00 サーフィン３ Mana
	11:30 - 12:30 SUP２ 二宮陽水	11:30 - 12:30 SUP２ 二宮陽水
13:00	13:30 - 14:45 ピラティス Kisaki	13:30 - 14:45 週替り
15:00	15:00 - 16:00 ヒーリングヨガ Emi	日曜日のスタジオプログラムは WEB予約サイトにてご覧になれます （メンバーの皆様はアプリから ご確認ください）

営業時間　（火～金）9:00 - 22:00　（土日祝）7:00 - 18:00

電話番号　050 - 3571 - 3238

休館日　毎週月曜日（月曜祝日の場合は、翌火曜日）

WEB予約　https://tarp-pro.jp/user/surfcity

○スタジオプログラムは、ご予約をいただいた方が優先となります。当日でも定員に空きがあればご予約なしでも参加可能です。（定員15名）

○サーフィンやSUPも、ご予約をいただいた方が優先となります。当日でも定員に空きがあればご予約なしでも参加可能です。（定員6名）

○サーフィンやSUPは、天候や海のコンディションにより中止になる場合もございます。

○ノルディック・ウォークやランニングプログラムも、天候によって中止になる場合がございます。

○中止の場合、メールにて中止のお知らせをご連絡いたします。@surfcity-miyazaki.jp からのメール受信設定をお願い致します。

○プログラム担当者が変更となる場合があります。アプリまたはWEBの表記が最新情報となりますので、随時ご確認ください。

○多くの方にスムーズにご受講いただく為、同一名称のクラスの重複予約は出来ません。クラスを受け終わった後に、次のご予約が可能です。

初めての方、運動が久しぶりの方へ まずはこのクラスからスタート！

✔STUDIO / スタジオプログラム

（火）アロマヨガ
（火）深めるヨガ
（水）姿勢を整えるヨガ
（木）ヒーリングヨガ
（金）安眠ヨガ
（金）リラックスヨガ
（木・金・土）ヤムナ・ボディローリング
（火・水）陰ヨガ
（土）ピラティス

✔OCEAN / サーフィン・SUP

（平日）10:00 - 10:30 はじめてのオーシャン
（土日）9:30 - 10:00 はじめてのオーシャン

✔PARK / ランニング・ノルディックWALK

（水）19:00 - 20:00 はじめてのランニング
（金）19:00 - 20:00 青島ナイトノルディックWALK