SURF CITY

プログラムスケジュール Weekly Schedule 2022年4月/April

時間帯	火 / Tuesday	水 / Wednesday	木 / Thursday	金 / Friday
1週目				1日
2週目	5日	6日	7日	8日
3週目	12日	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（昭和の日）
9:00	9:00-10:15 癒しの朝ヨガ Emi	9:00-10:15 姿勢を整えるヨガ Kaoru	9:00-10:00 呼吸で整えるピラティス - 股関節編 - Miki	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 - 11:30 呼吸で整えるピラティス - 脊柱編 - Saki	10:30 - 11:45 骨盤調整ヨガ Mikiko	10:15 - 11:30 リラックスフロー Anna	10:15 - 11:30 ヤムナボディローリング Misato
	10:30 - 11:30 サーフィン2 渡辺慶士	10:30 - 11:30 サーフィン1 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	**SURFCITY 6周年特別イベント！！** 山本俊朗×SURFCITY 4/22(fri) 19:00-20:00 Five Elements Yoga® 4/24(sun) 9:00-10:00 Five Elements yoga®	
11:00			11:30 - 12:30 サーフィン２ 二宮陽水	11:30 - 12:30 サーフィン２ 北島健多
	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		
13:00	13:30 - 14:45 ハタフロー×メディテーション Misato	13:30 - 14:45 きれいになるヨガ Rie	13:30 - 14:45 陰ヨガ Maryse	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 疲労回復ヨガ Kaoru	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 第1.3週 呼吸で整えるピラティス 第2.4週 アロマヨガ Miki,Saki/ Rie	20:15 - 21:30 ハタフロー×メディテーション Emi

時間帯	土 / Saturday	日 / Sunday
1週目	2日	3日
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	
7:00	7:00 - 8:00 SELF PRACTICE ヨガの自主練習としてスタジオ開放	7:00 - 9:00 SELF PRACTICE 8:00 - 9:00 ノルディックウォーク Saki
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/麗子	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 心と身体を繋ぐヨガ Anna	13:30 - 14:45 週替り
15:00	15:00 - 16:00 ヒーリングヨガ Emi	15:00 - 16:00 週替り

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）癒しの朝ヨガ / 陰ヨガ / 深めるヨガ
（水）姿勢を整えるヨガ / 骨盤調整ヨガ / 陰ヨガ
（木） はじめてのピラティス / リラックスフロー/ アロマヨガ
（金） ヤムナ / リラックスヨガ / 安眠ヨガ
（土）ヤムナ / ヒーリングヨガ

✔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

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

〇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）
〇サーフィンや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）
〇サーフィンや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。
〇ノルディック・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。
〇中止の場合、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。
〇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。
〇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。