SURF CITY　プログラムスケジュール Weekly Schedule 2023年2月/February

時間帯	火 / Tuesday	水 / Wednesday	木 / Thursday	金 / Friday
1週目		1日	2日	3日
2週目	7日	8日	9日	10日
3週目	14日	15日	16日	17日
4週目	21日	22日	23日（天皇誕生日）	24日
5週目	28日			
9:00	9:00-10:15 癒しの朝ヨガ Akane	9:00-10:15 姿勢を整えるヨガ Kaoru	9:00-10:00 身体を感じるピラティス 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 リセットピラティス Saki	10:30 - 11:45 骨盤調整ヨガ Mikiko	NEW!! 10:15 - 11:30 身体の使い方探求×ベーシックヨガ 紗季	10:15 - 11:30 ヒーリングヨガ 平岡京子
	10:30 - 11:30 サーフィン1 渡辺慶士	10:30 - 11:30 サーフィン1 渡辺慶士		
11:00				
13:00	13:30 - 14:45 ハタヨガ ー静と動ー 牛田里奈	NEW!! 13:30 - 14:45 シヴァナンダヨガ Tatsunari	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 Saki		19:00 - 20:00 青島ナイトノルディックWALK Saki	
	19:00 - 20:15 ハタフロー Hiziri / あいり	NEW!! 19:00 - 20:00 第1.3週 アシュタンガ基礎 Mikiko 第2.4週 SURFコンディショニング 渡辺慶士	19:00 - 20:15 疲労回復ヨガ Kaoru	19:00 - 20:00 優しいピラティス Miki
20:00	NEW!! 20:30 - 21:30 ナイトピラティス Saki	20:15 - 21:30 陰ヨガ Maryse	NEW!! 20:30 - 21:30 マインドフルネスヨガ あいり	20:15 - 21:30 安眠ヨガ 紗季

時間帯	土 / Saturday	日 / Sunday
1週目	4日	5日
2週目	11日	12日
3週目	18日	19日
4週目	25日	26日
5週目		
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 - 8:00 SELF PRACTICE ヨガの自主練習としてスタジオ開放
9:00	9:00 - 10:15 アシュタンガハーフプライマリー 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 エンパワーメントヨガ Akane	10:30 - 11:45 週替り
11:00	11:00 - 12:00 サーフィン２ Mana	11:00 - 12:00 サーフィン３ Mana
13:00	NEW!! 13:30 - 14:45 チャクラヒーリングヨガ Noriko	13:30 - 14:45 週替り
15:00	15:00 - 16:15 シヴァナンダヨガ Tatsunari	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

○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。