

# 1月プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
7:00	(30分)	(30分)	(30分)	(30分)	(30分)		(30分)	(30分)
7:30	ASAヨガ★ MARIKO	ASAヨガ★ MARIKO	ASAヨガ★ MARIKO	ASAヨガ★ YUKA	ASAヨガ★ MAYU		ASAヨガ★ MARIKO	ASAヨガ★ MARIKO
8:00								
8:30	(120分)		(120分)		(60分)	(120分)	(120分)	(60分)
9:00	沖ノ島or城山公園 ウォーキング&ヨガ ★ MARIKO		野島の森 ウォーキング ★ MARIKO		ビギナーズヨガ★ MAYU	MTB ～南房総自然巡り ～ ★～★★ YUKA	野島の森 ウォーキング ★ MARIKO	シーカヤック (ビギナー) ★ MARIKO
9:30								
10:00		(60分)		(60分)	(60分)			(120分)
10:30								沖ノ島or城山公園 ウォーキング&ヨガ ★ MARIKO
11:00	※雨天時はスタジオにて代替メニュー300円	ビギナーズヨガ★ MARIKO	※雨天時はスタジオにて代替メニュー300円	ストレッチ★ YUKA	ハタヨガ★ MAYU	※雨天時はスタジオにて代替メニュー300円	※雨天時はスタジオにて代替メニュー300円	
11:30								
12:00								
12:30		(75分)			(60分)	(60分)		※雨天時はスタジオにて代替メニュー300円
13:00		Tahiti(タヒチアン) エクササイズ 13:00～14:15 HIROKO			アロマヨガ★ MAYU (お子様は10歳以上から のご参加になります)	アロマヨガ★ MAYU (お子様は10歳以上から のご参加になります)		
13:30								
14:00						(60分)		
14:30		BEACH HULAスクール ★ (11/22～1/17)1/3除く			(60分)	キレイになるヨガ★ MAYU		
15:00				(60分)	リコンディショニング ★ (腰肩ストレッチ) YUKA		(60分)	
15:30	(60分)	(30分)	(60分)	リコンディショニング ★～★★ (体幹トレーニング) YUKA		ノルディックウォーキング ★ MARIKO	(30分)	
16:00	ビギナーズヨガ★ MARIKO	ストレッチボール★ MARIKO	ビギナーフラ★ MARIKO				ストレッチボール★ MARIKO	
16:30						(60分)		(60分)
17:00						リストラティブヨガ★ MAYU		ビギナーズヨガ★ MARIKO
17:30		(60分)						
18:00		リラクソヨガ★ MARIKO	(90分)					
18:30			太極拳(TAI-CHI)★ YUTAKA 18:30～20:00					
19:00								
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								

◆強度の目安・・・★(初級)／★★(中級)／★★★(上級) 参加料金別に色分け表示をしております。

- ※MTBプログラムに参加される場合はレンタル料金別途600円(チケット2枚)をお支払いいただきます。
- ※太極拳に参加される方は室内履き(動ける用)をご準備ください。
- ※HULAスクールは完全予約制ですのでご予約をされていない方はご参加いただけません。
- ※沖ノ島or城山公園ウォーキング&ヨガ(ストレッチ)のクラスは雨天時は1時間のヨガ(ストレッチ)クラスに変更となります。

Familioブログをご覧ください！

Familio TATEYAMAのホームページを開いて「スタッフ ブログ」をクリック！

アクティビティープログラムの変更・中止、団体利用等あるときにブログへアップいたします！ご確認くださいませ！！

現金300円  
or  
チケット1枚

現金600円  
or  
チケット2枚

各オーシャンプログラム  
有料

スクール  
(事前予約制)