

3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)	7:00
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	7:30
8:00								8:00
8:30	(30分)	(60分)	(30分)		(60分)		(30分)	8:30
9:00	サーフヨガ★ MARIKO	メディテーションヨガ★ MARIKO	ビギナーズヨガ★ MARIKO		ビギナーズヨガ★ MAYU		ビギナーズヨガ★ MARIKO	9:00
9:30								9:30
10:00					(120分)			10:00
10:30	(60分)	(60分)	(60分)	(60分)	(60分)	(60分)	(60分)	10:30
11:00	ハタヨガ★★ MARIKO	ビギナーズヨガ★ MARIKO	サーフヨガ★ MARIKO	ストレッチ★ YUKA	ハタヨガ★★ MAYU	MTB (マウンテンバイク) ★★ YUKA	ビギナー-HULA★ MARIKO	ビギナーズヨガ★ MARIKO
11:30								11:30
12:00								12:00
12:30		(75分)			(60分)		(60分)	12:30
13:00		Tahiti&HULA★ HIROKO 13:00~14:15			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)	13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30				(60分) リコンディショニング ★★★ (コアトレ&ストレッチポ ール) YUKA	(60分) フルディックウォーキング &ストレッチポール ★ YUKA	(60分) キレイになるヨガ ★ MAYU		14:30
15:00								15:00
15:30	(60分)		(60分)			(120分)	(30分)	15:30
16:00	リラックスヨガ★ MARIKO		ビギナー-HULA★ MARIKO			サンセット ヨガ&ウォーキング ★ MARIKO	ストレッチポール★ MARIKO	16:00
16:30						(60分)	(60分)	16:30
17:00						リストラティブヨガ★ MAYU	リラックスヨガ★ MARIKO	17:00
17:30								17:30
18:00		(60分)	(90分)				(30分)	18:00
18:30		リラックスヨガ★ MARIKO	太極拳(TAI-CHI)★ YUTAKA 18:30~20:00 (2/8を除く)				ストレッチポール★ MARIKO	18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00								20:30

◆強度の目安・・・★(初級)300円/★~★★&★★(中級)600円参加料金別に色分け表示しております。

※ "キレイになるヨガ"は「女性のための引き締めボディヨガ」のクラスです。毎週内容が変わるヨガをお楽しみに☆

※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。

※MTBプログラムでMTBをレンタルされる場合は参加費とは別途で料金発生いたします。

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

オーシャンプログラム
有料(要相談)