BEACH葉山 プログラム 10月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
BEACH/STUDIO	SMILE アクティブエイジング ～扉の外へ～	アヌサラ(ISP)YOGA(ビギナーズ) 9:00 - 10:15 Toshi アヌサラ(ISP)YOGA 10:30 - 11:45 Toshi SUNSET BEACH HULA(フラ) 14:00 - 15:30 Anuhea	リコンディショニング(全身ストレッチ) 9:00 - 10:00 山岸 ピラティス 10:30 - 11:45 shino Yin(陰)ヨガ 13:45 - 15:00 ria	BEACH WORKOUT 10:30 - 11:45 tan シヴァナンダヨガ(太陽礼拝～瞑想) 13:30 - 14:45 Satori	アシュタンガヨガ ALL Level 10:00 - 11:15 tomomi リコンディショニング(ストレッチポール) 13:30 - 14:00 内之倉 循環気功 15:00 - 16:00 逆瀬川	アシュタンガヨガ(自主練習) 7:00 - 7:45 松村亜紀 アシュタンガヨガ ALL Level 9:00 - 10:30 ミキ ピラティス 10:45 - 12:00 蓼沼憲 リコンディショニング(全身ストレッチ) 14:45 - 15:30 内之倉	BEACHヨガ(自然との融合) 9:00 - 10:15 ヒロエ アシュタンガヨガ ALL Level 10:30 - 11:45 Satori Yin(陰)ヨガ 16:00 - 17:15 yuco
OCEAN		SUPサーフィン 10:30 - 12:00 柏木 SUPロングディスタンス 13:00 - 14:30 柏木 ロングボードサーフィン2 11:30 - 12:30 山崎 ロングボードサーフィン2 12:30 - 13:30 山崎 スノーケル3 10:45 - 12:15 山口	アウトリガーカヌー(リラックス) 10:30 - 11:30 柏木 OCパドルコアフィットネス 12:00 - 13:30 柏木 SUPロングディスタンス 10:30 - 12:30 山岸	アウトリガーカヌー(トライアル/リラックス) 9:00 - 10:00 柏木 アウトリガーカヌー(リラックス) 12:00 - 13:00 柏木 スノーケル3 10:45 - 12:15 山口	アウトリガーカヌー(リラックス) 9:00 - 10:00 柏木 LB1 11:00 - 12:00 柏木 スノーケル2 13:30 - 15:00 内之倉	アウトリガーカヌー(リラックス) 9:00 - 10:00 今村/柏木 アウトリガーカヌー(トライアル/リラックス) 10:30 - 11:30 今村/柏木 OCパドルコアフィットネス 12:30 - 14:30 今村/柏木 スノーケル2 9:30 - 11:00 内之倉 スキンダイビング1 11:00 - 12:30 山口 シットオンカヤック(入門) 13:30 - 15:00 山口 ロングボードサーフィン2 12:00 13:15 黒野/他 ロングボードサーフィン2 13:30 14:45 黒野/他	OC朝練 7:00 - 8:30 柏木 アウトリガーカヌー(リラックス) 9:00 - 10:00 今村/柏木 OCパドルコアフィットネス 13:15 - 15:15 今村/柏木 SUP入門 12:15 - 13:30 山口 ロングボードサーフィン2 12:00 13:15 黒野/他 ロングボードサーフィン1 13:30 14:45 黒野/他
MOUNTAIN		Funボルダリング 13:15 13:45 山口	Funボルダリング 13:00 13:30 山岸	トレッキング 9:00 - 10:15 山口	スラックライン道場 12:30 13:15 内之倉	トレイルランニング ビギナー 11:00 13:00 大西勇輝 はじめてのアウトドアクライミング小川山 武田	トレッキング 9:15 10:30 山口 ノルディックウォーキング(リラックス) 10:00 12:00 佐藤 山ヨガ湯河原 武田
LIFESAVING						オーシャンスイム 8:00 - 9:15 大西勇輝	IN OUT(SWIM) 14:30 - 15:30 山口
	8	9	10	11	12	13	14
BEACH/STUDIO	アシュタンガヨガ ALL Level 9:00 - 10:30 ria ピラティス 11:00 - 12:15 shino	休館日	リコンディショニング(骨盤ストレッチ) 9:00 - 10:00 松原 ピラティス 10:30 - 11:45 shino Yin(陰)ヨガ 13:45 - 15:00 ria	BEACH WORKOUT 10:30 - 11:45 tan シヴァナンダヨガ(太陽礼拝～瞑想) 13:30 - 14:45 Satori	アシュタンガヨガ ALL Level 10:00 - 11:15 tomomi TAI-CHI(太極拳) 13:00 - 14:15 益田 循環気功 15:00 - 16:00 逆瀬川	アシュタンガヨガ(自主練習) 7:00 - 7:45 松村亜紀 アシュタンガヨガ ALL Level 9:00 - 10:30 ミキ ピラティス 10:45 - 12:00 蓼沼憲 リコンディショニング(全身ストレッチ) 15:00 15:45 内之倉	BEACHヨガ(自然との融合) 9:00 - 10:15 mika アシュタンガヨガ ALL Level 10:30 - 11:45 Satori Yin(陰)ヨガ 16:00 - 17:15 yuco
OCEAN	アウトリガーカヌー(リラックス) 9:00 - 10:00 今村/柏木 アウトリガーカヌー(トライアル/リラックス) 10:30 - 11:30 今村/柏木 OCパドルコアフィットネス 12:30 - 14:30 今村/柏木 スノーケル3 11:00 - 12:30 山口 スキンダイビング1 13:00 - 14:30 山口 ロングボードサーフィン2 12:00 13:15 黒野/他 ロングボードサーフィン2 13:30 14:45 黒野/他		アウトリガーカヌー(リラックス) 10:30 - 11:30 柏木 OCパドルコアフィットネス 12:00 - 13:30 柏木 SUP入門 12:15 - 13:30 山岸	アウトリガーカヌー(トライアル/リラックス) 9:00 10:00 柏木 アウトリガーカヌー(リラックス) 12:00 13:00 柏木 スノーケル3 10:45 12:15 山口 スキンダイビング1 13:00 14:30 山口	アウトリガーカヌー(リラックス) 9:00 - 10:00 柏木(穂) LB1 11:00 - 12:00 柏木(穂) シットオンカヤック 13:00 - 15:00 折笠	アウトリガーカヌー(リラックス) 9:00 - 10:00 柏木(穂)/下平 アウトリガーカヌー(トライアル/リラックス) 10:30 - 11:30 柏木(穂)/下平 OCパドルコアフィットネス 12:30 - 14:30 柏木(穂)/下平 スノーケル3 11:00 - 12:30 山口 スキンダイビング1 13:00 - 14:30 山口 ロングボードサーフィン2 8:00 9:15 黒野/他 ロングボードサーフィン2 9:30 10:45 黒野/他	OC朝練 7:00 - 8:30 柏木(穂) アウトリガーカヌー(リラックス) 9:00 - 10:00 柏木(穂)/下平 OCパドルコアフィットネス 13:15 - 15:15 柏木(穂) スノーケル3 11:00 - 12:30 山口 シットオンカヤック 10:00 - 12:00 折笠 スキンダイビング1 13:00 - 14:30 山口 リジットカヤック ハーフdayツアー 8:30 - 11:30 今村 ロングボードサーフィン2 8:00 9:15 黒野/他 ロングボードサーフィン2 9:30 10:45 黒野/他
MOUNTAIN	ノルディックウォーキングwithベアフット 13:30 - 14:45 内之倉		ノルディックウォーキングwithベアフット 10:30 11:45 山岸	トレッキング 9:00 - 10:15 山口	トレイルランニング スタート 9:00 10:15 内之倉 スラックライン道場 11:45 12:30 内之倉	ノルディックウォーキングwithベアフット 13:30 14:45 内之倉 トレイルランニング ビギナー(レディース限定) 9:00 11:30 杉森 葉山周辺トレッキング 武田	トレイルランニング ビギナー 12:30 14:30 大西勇輝
LIFESAVING	RUN SWIM RUN 8:00 - 9:00 内之倉					RUN SWIM RUN 8:00 - 9:00 内之倉	オーシャンスイム 14:15 - 15:30 大西勇輝
	15	16	17	18	19	20	21
BEACH/STUDIO	SMILE アクティブエイジング ～扉の外へ～	アヌサラ(ISP)YOGA(ビギナーズ) 9:00 - 10:15 Toshi アヌサラ(ISP)YOGA 10:30 - 11:45 Toshi SUNSET BEACH HULA(フラ) 14:00 - 15:30 Anuhea	ピラティス 10:30 - 11:45 shino Yin(陰)ヨガ 13:45 - 15:00 ria	BEACH WORKOUT 10:30 - 11:45 tan シヴァナンダヨガ(太陽礼拝～瞑想) 13:30 - 14:45 Satori	アシュタンガヨガ ALL Level 10:00 - 11:15 tomomi TAI-CHI(太極拳) 13:00 - 14:15 益田 循環気功 15:00 - 16:00 逆瀬川	アシュタンガヨガ(自主練習) 7:00 - 7:45 松村亜紀 アシュタンガヨガ ALL Level 9:00 - 10:30 coyuki ピラティス 10:45 - 12:00 蓼沼憲 SUNSET BEACH HULA(フラ) 15:00 - 16:30 Anuhea	BEACHヨガ(自然との融合) 9:00 - 10:15 TAMAO アシュタンガヨガ ALL Level 10:30 - 11:45 Satori Yin(陰)ヨガ 16:00 - 17:15 yuco
OCEAN		SUPサーフィン 10:30 - 12:00 柏木(穂) SUPロングディスタンス 13:00 - 14:30 柏木(穂) ロングボードサーフィン2 11:30 - 12:30 山崎 ロングボードサーフィン2 12:30 - 13:30 山崎 スノーケル2 10:45 - 12:15 山口 スノーケル1 13:00 - 14:00 山口	アウトリガーカヌー(リラックス) 10:30 - 11:30 柏木 OCパドルコアフィットネス 12:00 - 13:30 柏木/柏木(穂) SUPロングディスタンス 10:00 11:30 柏木(穂)	アウトリガーカヌー(トライアル/リラックス) 9:00 - 10:00 柏木 アウトリガーカヌー(リラックス) 12:00 - 13:00 柏木 スキンダイビング1 10:45 - 12:15 山口 カヤック&スノーケル 9:00 12:00 今村	アウトリガーカヌー(リラックス) 9:00 - 10:00 柏木(穂) LB1 11:00 - 12:00 柏木(穂) スノーケル2 13:30 - 15:00 内之倉	アウトリガーカヌー(リラックス) 9:00 - 10:00 今村/柏木 アウトリガーカヌー(トライアル/リラックス) 10:30 - 11:30 今村/柏木 OCパドルコアフィットネス 12:30 - 14:30 今村/柏木 スノーケル2 9:30 - 11:00 内之倉 スノーケル3 11:00 - 12:30 山口 シットオンカヤック(入門) 13:30 - 15:00 山口 ロングボードサーフィン2 12:00 13:15 黒野/他 ロングボードサーフィン2 13:30 14:45 黒野/他	OC朝練 7:00 - 8:30 柏木 アウトリガーカヌー(リラックス) 9:00 - 10:00 今村/柏木 OCパドルコアフィットネス 13:15 - 15:15 今村/柏木 シットオンカヤック 10:00 - 12:00 折笠 スノーケル3 11:00 - 12:30 山口 ロングボードサーフィン2 12:00 13:15 黒野/他 ロングボードサーフィン1 13:30 14:45 黒野/他
MOUNTAIN			トレイルランニング スタート 9:00 10:30 杉森 ノルディックウォーキング(鎌倉) 10:00 14:00 山岸	トレッキング 9:00 - 10:15 山口	トレイルランニング ビギナー(湘南国際村) 10:00 12:00 内之倉	ノルディックウォーキングwithベアフット 13:30 - 14:45 内之倉 トレイルランニング スタート 10:00 - 11:30 八木	トレッキング 9:15 10:30 山口 トレイルランニング ビギナーロング(鎌倉) 8:00 12:00 芳賀
LIFESAVING						RUN SWIM RUN 8:00 - 9:00 内之倉	IN OUT(SWIM) 14:30 - 15:30 山口
	22	23	24	25	26	27	28
BEACH/STUDIO	SMILE アクティブエイジング ～扉の外へ～	アヌサラ(ISP)YOGA(ビギナーズ) 9:00 - 10:15 Toshi アヌサラ(ISP)YOGA 10:30 - 11:45 Toshi SUNSET BEACH HULA(フラ) 14:00 - 15:30 Anuhea	リコンディショニング(骨盤ストレッチ) 9:00 - 10:00 松原 ピラティス 10:30 - 11:45 shino Yin(陰)ヨガ 13:45 - 15:00 ria	BEACH WORKOUT 10:30 - 11:45 tan シヴァナンダヨガ(太陽礼拝～瞑想) 13:30 - 14:45 Satori	アシュタンガヨガ ALL Level 10:00 - 11:15 tomomi TAI-CHI(太極拳) 13:00 - 14:15 益田 循環気功 15:00 - 16:00 逆瀬川	アシュタンガヨガ ALL Level 9:00 - 10:30 coyuki ピラティス 10:45 - 12:00 蓼沼憲 SUNSET BEACH HULA(フラ) 15:00 - 16:30 Anuhea	BEACHヨガ(自然との融合) 9:00 - 10:15 TAMAO アシュタンガヨガ ALL Level 10:30 - 11:45 Satori Yin(陰)ヨガ 16:00 - 17:15 yuco
OCEAN		SUPサーフィン 10:30 - 12:00 柏木 ロングボードサーフィン2 11:30 - 12:30 山崎 ロングボードサーフィン2 12:30 - 13:30 山崎 SUPロングディスタンス 13:00 - 14:30 柏木 カヤック&スノーケル 9:00 12:00 山口	アウトリガーカヌー(リラックス) 10:30 - 11:30 柏木 OCパドルコアフィットネス 12:00 - 13:30 柏木	アウトリガーカヌー(トライアル/リラックス) 9:00 - 10:00 柏木 アウトリガーカヌー(リラックス) 12:00 - 13:00 柏木 スノーケル3 10:45 - 12:15 山口	アウトリガーカヌー(リラックス) 9:00 - 10:00 柏木 LB1 11:00 - 12:00 柏木 シットオンカヤック 13:00 - 15:00 折笠	アウトリガーカヌー(リラックス) 8:00 9:00 今村/柏木(穂) アウトリガーカヌー(トライアル/リラックス) 9:30 10:30 今村/柏木(穂) スノーケル3 10:00 11:30 山口 リジットカヤック ハーフdayツアー 13:00 16:00 今村	スキンダイビング1 12:30 14:00 山口 シットオンカヤック 10:00 12:00 折笠
MOUNTAIN		Funボルダリング 13:15 13:45 山口	ノルディックウォーキングwithベアフット 12:15 13:30 shino	トレッキング 9:00 - 10:15 山口	トレイルランニング スタート 9:00 10:15 内之倉 スラックライン道場 11:45 12:30 内之倉	トレッキング 13:30 14:45 山口	トレイルランニング ビギナー 8:00 10:00 芳賀 トレイルランニング アドバンス(スピード練習) 10:30 13:30 芳賀
LIFESAVING						RUN SWIM RUN 8:00 - 9:00 山口	BODY SURFING 14:30 - 15:30 山口
	29	30	31				
BEACH/STUDIO	SMILE アクティブエイジング ～扉の外へ～	アヌサラ(ISP)YOGA(ビギナーズ) 9:00 - 10:15 Toshi アヌサラ(ISP)YOGA 10:30 - 11:45 Toshi SUNSET BEACH HULA(フラ) 14:00 - 15:30 Anuhea	リコンディショニング(全身ストレッチ) 9:00 - 10:00 山岸 ピラティス 10:30 - 11:45 shino Yin(陰)ヨガ 13:45 - 15:00 ria				
OCEAN		SUPサーフィン 10:30 - 12:00 柏木 ロングボードサーフィン2 11:30 - 12:30 山崎 ロングボードサーフィン2 12:30 - 13:30 山崎 SUPロングディスタンス 13:00 - 14:30 柏木 スノーケル3 10:45 - 12:15 山口	アウトリガーカヌー(リラックス) 10:30 - 11:30 柏木 OCパドルコアフィットネス 12:00 - 13:30 柏木 SUPロングディスタンス 10:30 12:00 山岸				
MOUNTAIN		Funボルダリング 13:15 13:45 山口	Funボルダリング 13:00 13:30 山岸				
LIFESAVING							
	月	火	水	木	金	土	日

【ご注意】
※ プログラムへのご参加はWeb予約システム(http://www.beachtown.co.jp/schedule/hayama)、またはEメール(yoyaku@beach-hayama.com)、お電話(046-854-4046)にてご予約ください。
※ Eメール、お電話でのご予約は前日18時までにお願い致します。Web予約システムは24時間ご予約可能です。
※雨天、悪コンディションなどにより、プログラムが中止の際には、ボルダリング大会や各種座学講習を実施します。詳しくは当日のインフォメーションをご確認下さい。
※「アシュタンガヨガ マイソールクラス」は基本的に自主練習です。必要に応じてインストラクターがアジャストします。時間内は自由集合／解散です。初めての方は開始時間にお集まりください。練習方法をレクチャーします。
※「SURF expedition」とは、サーフボードを持って、シンプルな冒険／遠征を行うツアープログラムです。担当：ARATA