

BEACH葉山 プログラム 11月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日						
	1			1	2	3	4						
BEACH/STUDIO				BEACH WORKOUT シブナナダヨガ	10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori	アシタランジヨガ ALL Level TAI-CHI(太極拳) 循環気功	10:00 - 11:15 tomoni 13:00 - 14:15 益田 15:00 16:00 逆瀬川	アシタランジヨガ ALL Level ピラティス SUNSET BEACH HULA(フラ)	8:00 - 9:30 coyuki 10:45 - 12:00 夢沼藤 15:00 16:30 Anuhea	BEACH日ガ(自然との融合) アシタランジヨガ ALL Level Yin(陰)ヨガ	8:00 - 9:15 TAMAO 10:30 - 12:00 Satori 16:00 - 17:15 yuco		
OCEAN	SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~			アウトリガーカヌー(リラックス) OC/ドルコアフィットネス ロングボードサーフィン1 ロングボードサーフィン2 スキンドイビング1	9:00 10:00 松本 12:00 14:00 松本 9:00 10:00 黒野 11:00 12:30 黒野 13:00 14:30 山口	アウトリガーカヌー(リラックス) アウトリガーカヌー(リラックス)	9:00 10:00 松本 11:00 12:00 松本	アウトリガーカヌー(リラックス) アウトリガーカヌー(トライアル/リラックス) OC/ドルコアフィットネス ロングボードサーフィン2 ロングボードサーフィン2 スキンドイビング2	9:00 10:00 今村/松本 10:30 11:30 今村/松本 12:30 14:30 今村/松本 11:00 12:15 黒野 12:15 13:30 黒野	アウトリガーカヌー(リラックス) OC/ドルコアフィットネス ロングボードサーフィン2 スノーケル3	9:00 10:00 松本/黒野 13:15 15:15 松本/黒野 10:30 12:30 折笠 12:30 14:00 山口		
MOUNTAIN				カヤック&スノーケル	9:00 12:00 今村	トレイルランニング スタート スラックライン&Funポルダリング	9:00 10:15 内之倉 11:45 12:30 内之倉	美ノルディック トレイルランニング アドバンスロング	13:30 14:45 内之倉 8:00 13:30 芳賀	トレイルランニング(横須賀方面)	9:00 12:00 山口	トレイルランニング スタート スラックライン&Funポルダリング	9:00 10:15 内之倉 11:45 12:30 内之倉
LIFESAVING								RUN SWIM RUN	8:00 9:00 内之倉	IN OUT (SWIM)	14:30 15:30 山口		
	5	6	7	8	9	10	11						
BEACH/STUDIO		アナサラ(SPI)YOGA(ビギナーズ) アナサラ(SPI)YOGA SUNSET BEACH HULA(フラ)	9:00 - 10:15 Toshi 10:30 - 11:45 Toshi 14:00 - 15:30 Anuhea	リコンディショニング(全身ストレッチ) ピラティス Yin(陰)ヨガ	9:00 10:00 山岸 10:30 11:45 shino 13:45 15:00 ria	BEACH WORKOUT シブナナダヨガ	10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori	アシタランジヨガ ALL Level TAI-CHI(太極拳) 循環気功	10:00 - 11:15 tomoni 13:00 - 14:15 益田 15:00 16:00 逆瀬川	アシタランジヨガ ALL Level ピラティス SUNSET BEACH HULA(フラ)	8:00 - 9:30 coyuki 10:45 - 12:00 夢沼藤 15:00 16:30 Anuhea	BEACH日ガ(自然との融合) アシタランジヨガ ALL Level Yin(陰)ヨガ	8:00 - 9:15 TAMAO 10:30 - 12:00 Satori 16:00 - 17:15 yuco
OCEAN	SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~	ロングボードサーフィン2 ロングボードサーフィン2 SUPサーフィン SUPロングディスタンス スノーケル3	11:30 12:30 山崎 12:30 - 13:30 山崎 10:30 12:00 松本 13:00 14:30 松本 13:00 14:30 山口	アウトリガーカヌー(リラックス) OC/ドルコアフィットネス SUP入門	10:30 11:30 松本 12:00 13:30 松本 10:30 11:45 山岸	アウトリガーカヌー(リラックス) OC/ドルコアフィットネス スノーケル1 スキンドイビング1	9:00 10:00 松本 12:00 14:00 松本 9:00 10:00 山口 13:00 14:30 山口	アウトリガーカヌー(リラックス) アウトリガーカヌー(リラックス)	9:00 10:00 松本 11:00 12:00 松本	アウトリガーカヌー(リラックス) アウトリガーカヌー(トライアル/リラックス) OC/ドルコアフィットネス ロングボードサーフィン2 ロングボードサーフィン2 スキンドイビング2	9:00 10:00 今村/松本 10:30 11:30 今村/松本 12:30 14:30 今村/松本 8:00 9:15 黒野 9:15 10:00 黒野	アウトリガーカヌー(リラックス) OC/ドルコアフィットネス ロングボードサーフィン2 SUP入門 シットオンカヤック	9:00 10:00 松本/黒野 13:15 15:15 松本/黒野 8:00 9:15 今村 9:15 10:00 今村 10:30 11:45 山岸 10:30 12:30 折笠
MOUNTAIN		トレッキングロング(黒山)	9:00 12:00 山口	美ノルディック	12:30 13:30 shino	トレッキング(見晴らしコース)	10:15 11:30 山口	秋を参こう!三浦富士トレッキング&みかん狩り	9:00 13:00 内之倉	美ノルディック	13:30 14:45 内之倉	トレイルランニング スタート	11:00 12:15 大西勇輝
LIFESAVING								RUN SWIM RUN	8:00 9:00 内之倉	トレイルランニング 河口湖ツアー(ビギナー)	八木	オーシャンタイム	8:00 9:15 大西勇輝
	12	13	14	15	16	17	18						
BEACH/STUDIO		アナサラ(SPI)YOGA(ビギナーズ) アナサラ(SPI)YOGA SUNSET BEACH HULA(フラ)	9:00 - 10:15 Toshi 10:30 - 11:45 Toshi 14:00 - 15:30 Anuhea	リコンディショニング(骨盤ストレッチ) ピラティス Yin(陰)ヨガ	9:00 10:00 松原 10:30 11:45 shino 13:45 15:00 ria	BEACH WORKOUT シブナナダヨガ	10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori	アシタランジヨガ ALL Level TAI-CHI(太極拳) 循環気功	10:00 - 11:15 tomoni 13:00 - 14:15 益田 15:00 16:00 逆瀬川	アシタランジヨガ ALL Level ピラティス SUNSET BEACH HULA(フラ)	8:00 - 9:30 藤井幸志 10:45 - 12:00 夢沼藤 15:00 16:30 Anuhea	BEACH日ガ(自然との融合) アシタランジヨガ ALL Level Yin(陰)ヨガ	8:00 - 9:15 TAMAO 10:30 - 12:00 Satori 16:00 - 17:15 yuco
OCEAN	SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~	ロングボードサーフィン2 ロングボードサーフィン2 SUPサーフィン SUPロングディスタンス スノーケル2	11:30 12:30 山崎 12:30 - 13:30 山崎 10:30 12:00 松本 13:00 14:30 松本 13:00 14:30 山口	アウトリガーカヌー(リラックス) OC/ドルコアフィットネス SUP入門	10:30 11:30 松本 12:00 13:30 松本 10:00 11:15 山岸	アウトリガーカヌー(リラックス) OC/ドルコアフィットネス ロングボードサーフィン1 ロングボードサーフィン2 スキンドイビング1	9:00 10:00 松本 12:00 14:00 松本 11:00 12:30 黒野 13:00 14:30 山口	アウトリガーカヌー(リラックス) アウトリガーカヌー(リラックス)	9:00 10:00 松本 11:00 12:00 松本	アウトリガーカヌー(リラックス) アウトリガーカヌー(トライアル/リラックス) OC/ドルコアフィットネス ロングボードサーフィン2 ロングボードサーフィン2 スノーケル3 スキンドイビング1	9:00 10:00 松本/黒野 10:30 11:30 松本/黒野 12:30 14:30 今村/松本 11:00 12:15 黒野 12:15 13:30 黒野 11:00 12:30 山口 13:00 14:30 山口	アウトリガーカヌー(リラックス) OC/ドルコアフィットネス ロングボードサーフィン2 ロングボードサーフィン2 スノーケル2 スノーケル3	9:00 10:00 松本/黒野 13:15 15:15 松本/黒野 11:00 12:15 黒野 12:15 13:30 黒野 11:00 12:30 山口 13:00 14:30 山口
MOUNTAIN		トレッキング(三ヶ岡) スラックライン道場	10:30 11:45 山口 12:00 12:30 山口	トレイルランニング スタート 美ノルディック	9:00 10:15 杉森 12:30 13:30 shino	トレッキングロング(黒山)	9:00 12:00 山口	山江(トレッキング) 奥武蔵伊豆岳	武田	トレイルランニング ビギナー スラックライン&Funポルダリング	9:00 11:00 内之倉 11:45 12:30 内之倉	トレイルランニング ビギナーロング(鎌倉) 美ノルディック	9:00 12:00 八木 13:30 14:45 内之倉
LIFESAVING								山江(トレッキング) 奥武蔵伊豆岳	武田	RUN SWIM RUN	8:00 9:00 内之倉	オーシャンタイム	8:00 9:15 大西勇輝
	19	20	21	22	23	24	25						
BEACH/STUDIO		ハタヴィンヤサ(ビギナー) ハタヴィンヤサALLレベル SUNSET BEACH HULA(フラ)	9:00 - 10:15 yuco 10:30 - 11:45 yuco 14:00 - 15:30 Anuhea	リコンディショニング(全身ストレッチ) ピラティス Yin(陰)ヨガ	9:00 10:00 山岸 10:30 11:45 shino 13:45 15:00 ria	BEACH WORKOUT シブナナダヨガ	10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori	アシタランジヨガ ALL Level TAI-CHI(太極拳) 循環気功	10:00 - 11:15 tomoni 13:00 - 14:15 益田 15:00 16:00 逆瀬川	アシタランジヨガ ALL Level ピラティス SUNSET BEACH HULA(フラ)	8:00 - 9:30 sayuri 10:45 - 12:00 夢沼藤 15:00 16:30 Anuhea	BEACH日ガ(自然との融合) アシタランジヨガ ALL Level Yin(陰)ヨガ	8:00 - 9:15 TAMAO 10:30 - 12:00 Satori 16:00 - 17:15 ria
OCEAN	SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~	ロングボードサーフィン2 ロングボードサーフィン2 SUPサーフィン SUPロングディスタンス スノーケル3	11:30 12:30 山崎 12:30 - 13:30 山崎 10:30 12:00 松本 13:00 14:30 松本 13:00 14:30 山口	アウトリガーカヌー(リラックス) OC/ドルコアフィットネス SUP入門	10:30 11:30 松本 12:00 13:30 松本 10:30 11:45 山岸	アウトリガーカヌー(リラックス) OC/ドルコアフィットネス ロングボードサーフィン2 スキンドイビング1	9:00 10:00 松本 12:00 14:00 松本 15:00 16:30 黒野 13:00 14:30 山口	アウトリガーカヌー(リラックス) アウトリガーカヌー(リラックス)	9:00 10:00 松本 13:00 15:00 今村/松本 11:00 12:30 山口 13:00 14:30 山口	アウトリガーカヌー(リラックス) アウトリガーカヌー(トライアル/リラックス) OC/ドルコアフィットネス スノーケル2 スノーケル3 スキンドイビング1	9:00 10:00 松本/下平 10:30 11:30 松本/下平 12:30 14:30 松本/下平 11:00 12:15 黒野 12:15 13:30 黒野 11:00 12:30 山口 13:00 14:30 山口	アウトリガーカヌー(リラックス) OC/ドルコアフィットネス シットオンカヤック スノーケル1 スノーケル3	9:00 10:00 松本/下平 13:15 15:15 松本 10:30 12:30 折笠 13:00 14:00 山口 14:15 15:45 山口
MOUNTAIN		トレッキング(横須賀方面)	9:00 12:00 山口	美ノルディック	12:30 13:30 shino	トレッキング(見晴らしコース) Funポルダリング	9:00 10:15 山口 12:00 12:30 山口	トレイルランニング スタート スラックライン&Funポルダリング	9:00 10:15 内之倉 11:45 12:30 内之倉	アドバンス登山 妙義山(下道の腰)	武田	トレイルランニング ビギナーロング(鎌倉) 美ノルディック	9:00 12:00 八木 13:30 14:45 内之倉
LIFESAVING								アドバンス登山 妙義山(下道の腰)	武田	RUN SWIM RUN	8:00 9:00 内之倉	三浦半島1dayトレッキング&キャンプ	武田
	26	27	28	29	30								
BEACH/STUDIO		ハタヴィンヤサ(ビギナー) ハタヴィンヤサALLレベル SUNSET BEACH HULA(フラ)	9:00 - 10:15 yuco 10:30 - 11:45 yuco 14:00 - 15:30 Anuhea	リコンディショニング(骨盤ストレッチ) ピラティス Yin(陰)ヨガ	9:00 10:00 松原 10:30 11:45 shino 13:45 15:00 ria	BEACH WORKOUT シブナナダヨガ	10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori	アシタランジヨガ ALL Level TAI-CHI(太極拳) 循環気功	10:00 - 11:15 tomoni 13:00 - 14:15 益田 15:00 16:00 逆瀬川				
OCEAN	SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~	ロングボードサーフィン2 ロングボードサーフィン2 SUPサーフィン SUPロングディスタンス スノーケル3	11:30 12:30 山崎 12:30 - 13:30 山崎 10:30 12:00 松本 13:00 14:30 松本 13:00 14:30 山口	アウトリガーカヌー(リラックス) OC/ドルコアフィットネス	10:30 11:30 松本 12:00 13:30 松本	アウトリガーカヌー(リラックス) OC/ドルコアフィットネス ロングボードサーフィン2 スキンドイビング1	9:00 10:00 松本 12:00 14:00 松本 10:00 11:30 黒野 13:00 14:30 山口	アウトリガーカヌー(リラックス) アウトリガーカヌー(リラックス)	9:00 10:00 松本 11:00 12:00 松本	アウトリガーカヌー(リラックス) アウトリガーカヌー(トライアル/リラックス) OC/ドルコアフィットネス スノーケル2 スノーケル3 スキンドイビング1	9:00 10:00 松本/下平 10:30 11:30 松本/下平 12:30 14:30 松本/下平 11:00 12:15 黒野 12:15 13:30 黒野 11:00 12:30 山口 13:00 14:30 山口	アウトリガーカヌー(リラックス) OC/ドルコアフィットネス シットオンカヤック スノーケル1 スノーケル3	9:00 10:00 松本/下平 13:15 15:15 松本 10:30 12:30 折笠 13:00 14:00 山口 14:15 15:45 山口
MOUNTAIN		トレッキング(パワフルトレイル) スラックライン道場	10:30 11:45 山口 12:00 12:30 山口	美ノルディック	12:30 13:30 shino	トレッキングロング(横須賀方面)	9:00 12:00 山口	カヤック&スノーケル	9:00 12:00 今村	トレイルランニング ビギナー スラックライン&Funポルダリング	9:00 11:00 内之倉 11:45 12:30 内之倉	トレイルランニング ビギナー スラックライン&Funポルダリング	9:00 11:00 内之倉 11:45 12:30 内之倉
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時までにお願致します。Web予約システムは24時間ご予約可能です。
 ☆ 新プログラムのご紹介
 美ノルディック...ノルディックウォーキングを楽しみながら、引き締まった二の腕、背中、肩周りをつくりましょう。目指せ見返り美人!

※ ボルダリングジムはいつでもご利用可能です。ご利用方法は、フロントまでお問い合わせください。
 ※ シューケルセットのレンタルはございませんので各自でご用意下さい。またご注文承っております。
 ※ BEACH WORKOUT 参加の方は外履きシューズをご用意ください。