

BEACH葉山 プログラム 12月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
BEACH/STUDIO						1	2
						9:00 10:15 na 10:45 - 12:00 季節 15:00 16:30 Anuhea Yen(随)注	BEACHの日(自然との触れ合い) 9:00 - 10:15 TAMAO 10:30 - 12:00 Satori 16:00 - 17:15 yucco Yen(随)注
OCEAN	SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~					9:00 10:00 専科/本 10:30 11:30 専科/本 12:30 14:30 専科/本 15:00 16:30 山口 17:00 18:30 山口 19:00 20:00 兼野 20:30 21:45 兼野	アクトガーガー(リラックス) 9:00 10:00 専科/本 10:30 11:30 専科/本 12:30 14:30 専科/本 15:00 16:30 山口 17:00 18:30 山口 19:00 20:00 兼野 20:30 21:45 兼野
MOUNTAIN						13:30 14:45 内之倉 13:30 16:00 大西勇輝	ロングボードサーフィン 兼野 13:30 14:45 内之倉 13:30 16:00 大西勇輝
LIFESAVING						9:00 10:00 内之倉	オーシャンスイム 14:15 15:30 大西勇輝
	3	4	5	6	7	8	9
BEACH/STUDIO							
		8:00 - 10:15 yucco 10:30 - 11:45 yucco 14:00 - 15:30 Anuhea	ストレッチ&呼吸法 ピタニス Yen(随)注	9:00 10:00 山口 10:30 11:45 shino 13:45 15:00 na	BEACH WORKOUT 10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori	アッシュタゴヨ日 ALL Level TAI OH(本)専科 兼野兼功	アッシュタゴヨ日 ALL Level 10:00 - 11:15 tomons 13:00 - 14:15 兼野 15:00 16:00 逆瀬川
OCEAN	SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~	11:30 12:30 山崎 12:30 - 13:30 山崎 10:30 12:00 兼木 13:00 14:30 山口	ロングボードサーフィン2 OC/専科/フィットネス 10:30 12:00 兼木 13:00 14:30 山口	アクトガーガー(リラックス) 10:30 12:00 兼木 13:00 14:30 山口	アクトガーガー(リラックス) 9:30 10:30 兼木 13:00 14:30 山口	アクトガーガー(リラックス) 9:00 10:00 専科/本 10:30 11:30 専科/本 12:30 14:30 専科/本 15:00 16:30 山口 17:00 18:30 山口 19:00 20:00 兼野 20:30 21:45 兼野	アクトガーガー(リラックス) 9:00 10:00 専科/本 10:30 11:30 専科/本 12:30 14:30 専科/本 15:00 16:30 山口 17:00 18:30 山口 19:00 20:00 兼野 20:30 21:45 兼野
MOUNTAIN		10:30 11:45 兼井 12:00 12:30 山口	長ノルディック 12:30 13:30 shino	ロングボードサーフィン(兼野兼功) 12:00 13:00 tan	トレイルランニング ビキナー(販売品) 9:00 11:00 内之倉 11:45 12:30 内之倉	トレイルランニング ビキナー(兼野+兼井) 9:00 12:00 兼野 13:30 14:45 内之倉	ロングボードサーフィン(兼野兼功) 10:30 11:45 山口 12:00 12:30 山口
LIFESAVING							
	10	11	12	13	14	15	16
BEACH/STUDIO							
		8:00 - 10:15 yucco 10:30 - 11:45 Satori 14:00 - 15:30 Anuhea	ピラティス ピタニス Yen(随)注	9:00 10:00 兼木 10:30 11:45 shino 13:45 15:00 na	BEACH WORKOUT 10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori	アッシュタゴヨ日 ALL Level TAI OH(本)専科 兼野兼功	アッシュタゴヨ日 ALL Level 10:00 - 11:15 tomons 13:00 - 14:15 兼野 15:00 16:00 逆瀬川
OCEAN	SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~	11:30 12:30 山崎 12:30 - 13:30 山崎 10:30 12:00 兼木 13:00 14:30 山口	ロングボードサーフィン2 OC/専科/フィットネス 10:30 12:00 兼木 13:00 14:30 山口	アクトガーガー(リラックス) 10:30 12:00 兼木 13:00 14:30 山口	アクトガーガー(リラックス) 9:30 10:30 兼木 13:00 14:30 山口	アクトガーガー(リラックス) 9:00 10:00 専科/本 10:30 11:30 専科/本 12:30 14:30 専科/本 15:00 16:30 山口 17:00 18:30 山口 19:00 20:00 兼野 20:30 21:45 兼野	アクトガーガー(リラックス) 9:00 10:00 専科/本 10:30 11:30 専科/本 12:30 14:30 専科/本 15:00 16:30 山口 17:00 18:30 山口 19:00 20:00 兼野 20:30 21:45 兼野
MOUNTAIN		10:30 11:45 山口 12:00 12:30 山口	長ノルディック 12:30 13:30 shino	ロングボードサーフィン(兼野) 12:00 13:00 tan	トレイルランニング スタート 9:00 10:15 山口 12:00 12:30 山口	トレイルランニング ビキナー(兼野兼功) 9:00 12:00 兼野 13:30 14:45 内之倉	ロングボードサーフィン 兼野 10:30 11:45 山口 12:00 12:30 山口
LIFESAVING							
	17	18	19	20	21	22	23
BEACH/STUDIO							
		9:00 - 10:15 Toishi 10:30 - 11:45 Toishi 14:00 - 15:30 Anuhea	ピラティス ピタニス Yen(随)注	9:00 10:00 兼木 10:30 11:45 shino 13:45 15:00 na	BEACH WORKOUT 10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori	アッシュタゴヨ日 ALL Level TAI OH(本)専科 兼野兼功	アッシュタゴヨ日 ALL Level 10:00 - 11:15 tomons 13:00 - 14:15 兼野 15:00 16:00 逆瀬川
OCEAN	SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~	11:30 12:30 山崎 12:30 - 13:30 山崎 10:30 12:00 兼木 13:00 14:30 山口	ロングボードサーフィン2 OC/専科/フィットネス 10:30 12:00 兼木 13:00 14:30 山口	アクトガーガー(リラックス) 10:30 12:00 兼木 13:00 14:30 山口	アクトガーガー(リラックス) 9:30 10:30 兼木 13:00 14:30 山口	アクトガーガー(リラックス) 9:00 10:00 専科/本 10:30 11:30 専科/本 12:30 14:30 専科/本 15:00 16:30 山口 17:00 18:30 山口 19:00 20:00 兼野 20:30 21:45 兼野	アクトガーガー(リラックス) 9:00 10:00 専科/本 10:30 11:30 専科/本 12:30 14:30 専科/本 15:00 16:30 山口 17:00 18:30 山口 19:00 20:00 兼野 20:30 21:45 兼野
MOUNTAIN		10:30 11:45 山口 12:00 12:30 山口	長ノルディック 12:30 13:30 shino	ロングボードサーフィン(兼野) 12:00 13:00 tan	トレイルランニング スタート 9:00 10:15 山口 12:00 12:30 山口	トレイルランニング ビキナー(兼野兼功) 9:00 12:00 兼野 13:30 14:45 内之倉	ロングボードサーフィン 兼野 10:30 11:45 山口 12:00 12:30 山口
LIFESAVING							
	24	25	26	27	28	29	30
BEACH/STUDIO							
		9:00 10:15 shino 14:15 15:15 内之倉	ストレッチ&呼吸法 ピタニス Yen(随)注	9:00 10:00 山口 10:30 11:45 shino 13:45 15:00 na	ピラティス ピタニス Yen(随)注	アッシュタゴヨ日 ALL Level TAI OH(本)専科 兼野兼功	BEACH D12兼功 10:00 - 11:15 tomons 13:00 - 14:15 兼野 15:00 16:00 逆瀬川
OCEAN	休館日	9:00 10:00 専科/本 10:30 11:30 専科/本 12:30 14:30 山口 15:00 16:30 山口 17:00 18:30 山口 19:00 20:00 兼野 20:30 21:45 兼野	ロングボードサーフィン2 OC/専科/フィットネス 10:30 12:00 兼木 13:00 14:30 山口	アクトガーガー(リラックス) 10:30 12:00 兼木 13:00 14:30 山口	アクトガーガー(リラックス) 9:30 10:30 兼木 13:00 14:30 山口	アクトガーガー(リラックス) 9:00 10:00 専科/本 10:30 11:30 専科/本 12:30 14:30 専科/本 15:00 16:30 山口 17:00 18:30 山口 19:00 20:00 兼野 20:30 21:45 兼野	アクトガーガー(リラックス) 9:00 10:00 専科/本 10:30 11:30 専科/本 12:30 14:30 専科/本 15:00 16:30 山口 17:00 18:30 山口 19:00 20:00 兼野 20:30 21:45 兼野
MOUNTAIN		9:00 10:15 内之倉 13:30 15:30 大西勇輝	長ノルディック 12:30 13:30 shino	ロングボードサーフィン(兼野) 12:00 13:00 tan	トレイルランニング スタート 9:00 10:15 山口 12:00 12:30 山口	トレイルランニング ビキナー(兼野兼功) 9:00 11:00 内之倉 11:45 12:30 内之倉	ロングボードサーフィン 兼野 10:30 11:45 山口 12:00 12:30 山口
LIFESAVING							
	31						
BEACH/STUDIO							
OCEAN	休館日						
MOUNTAIN							
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時までにお申し込み致します。Web予約システムは24時間ご予約可能です。
※ 前日17時までのキャンセル

※ 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。
※ シューズ/ウェア/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。またご注文文書にてお返事ください。
※ BEACH WORKOUT 参加の方は外着シューズをご用意ください。

※ 長ノルディック / トレイルランニング/ウォーキングを楽しみながら、引き継ぎった二回、肩、腕、腰を伸ばす。目覚め見直し要人!