

BEACH葉山 プログラム 1月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
		1	2	3	4	5	6	
BEACH/STUDIO					アシュタングヨガ ALL Level 10:00 - 11:15 tomoni TAI-CH(太極拳) 13:00 - 14:15 益田 編習気功 15:00 - 16:00 渡瀬川	Enjoyアシュタングヨガ 9:00 10:30 cobyki ピラティス 10:45 - 12:00 藤道雄 SUNSET BEACH HULA(アドバンス) 15:00 - 16:30 Anuha	BEACH3日(自然との融合) アシュタングヨガ ALL Level 10:30 - 12:00 Satori Yin(陰)ヨガ 16:00 - 17:15 yuko	
OCEAN		休館日	休館日	休館日	アウリガー-カヌー(トライアル/リラックス) 9:00 10:00 **・*** OC/中級コアフィットネス 12:30 14:30 **・*** スノーケル3 13:00 14:30 山口 ロングボードサーフィン2 14:15 奥野 ロングボードサーフィン2 14:15 15:30 奥野	アウリガー-カヌー(トライアル/リラックス) 9:00 10:00 **・*** OC/中級コアフィットネス 12:30 14:30 **・*** スノーケル3 13:00 14:30 山口 14:15 奥野 ロングボードサーフィン2 14:15 15:30 奥野	アウリガー-カヌー(トライアル/リラックス) 9:00 10:00 **・*** OC/中級コアフィットネス 13:15 15:15 **・*** スキャンディベンチ1 12:30 14:00 山口	
MOUNTAIN					トレッキング(富士見コース) 11:00 12:15 山口	トレッキング(富士見コース) 9:00 10:15 山口 美ノルディック 13:30 14:45 shino	トレッキング(自然との融合) アシュタングヨガ ALL Level 10:30 - 12:00 Satori 16:00 - 17:15 yuko	
LIFESAVING							BODY SURFING1 9:00 10:00 大高勇輝 11:00 12:15 水井	
	7	8	9	10	11	12	13	
BEACH/STUDIO	アサハラ(SP)YOGA(ビギナーズ) 9:00 - 10:15 Toshi アサハラ(SP)YOGA 10:30 - 11:45 Toshi SUNSET BEACH HULA(フラ) 14:00 - 15:30 Anuha	アサハラ(SP)YOGA(ビギナーズ) 9:00 - 10:15 Toshi アサハラ(SP)YOGA 10:30 - 11:45 Toshi SUNSET BEACH HULA(フラ) 14:00 - 15:30 Anuha	コンディショニング(骨盤ストレッチ) 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 シクナンダヨガ 13:30 14:45 Satori	アシュタングヨガ ALL Level 10:00 - 11:15 tomoni TAI-CH(太極拳) 13:00 - 14:15 益田 編習気功 15:00 16:00 渡瀬川	安全祈願 餅つき 13:00 14:00 14:00 15:00	BEACH3日(自然との融合) アシュタングヨガ ALL Level 10:30 - 12:00 Satori 16:00 - 17:15 yuko	
OCEAN	YOGA & SURF (YOGA) 12:00 12:45 山崎 YOGA & SURF (SURF) 13:00 14:00 山崎 SUPサーフィン 10:30 12:00 船木	YOGA & SURF (YOGA) 12:00 12:45 山崎 YOGA & SURF (SURF) 13:00 14:00 山崎 SUPサーフィン 10:30 12:00 船木	OC/中級コアフィットネス スノーケル3 12:30 14:30 船木 13:00 14:30 山口	SUPサーフィン アウリガー-カヌー(トライアル/リラックス) 10:30 12:00 水井 13:00 14:00 船木	アウリガー-カヌー(トライアル/リラックス) 10:30 12:00 水井 13:00 14:00 船木	トレッキングOC/リラックス スノーケル3 10:30 12:00 船木 13:00 14:30 山口	前期後期岸守社(SUP) 前期後期岸守社(アウリガー-カヌー) 前期後期岸守社(シットオンカヤック) 10:30 12:00 奥野 11:00 11:30 **・*** 10:00 11:30 山口	ロングボードサーフィン2 10:30 11:45 奥野 ロングボードサーフィン2 11:45 13:00 奥野 OC/中級コアフィットネス 13:15 15:15 **・*** スノーケル3 13:00 14:30 山口
MOUNTAIN	ストラクチャーイン&funホムダリング トレイルランニング スタート 12:30 13:15 内之倉 13:30 14:45 内之倉	ストラクチャーイン&funホムダリング トレイルランニング スタート 12:30 13:15 内之倉 13:30 14:45 内之倉	トレッキングロング(ピクニック) 美ノルディック 9:00 12:00 山口 12:30 13:30 shino	トレッキング(リラックスコース) フットパーニングラン 9:15 10:30 船木 12:00 13:00 tan	トレッキング(美野コース) 11:00 12:30 山口	前期後期岸守社(美野コース) 前期後期岸守社(トレイルランニング) 10:00 12:00 内之倉 10:00 12:00 芳賀	トレッキングロング(まじりコース) 復健アホストトレイルレース(2日)Vol1 9:00 12:00 山口 9:00 12:00 八木	
LIFESAVING	豊後山縦走2DAYS 武田	豊後山縦走2DAYS 武田				1DAY前編「早雲山-柳井山-柳井山トレッキング」 武田	1DAY前編「冬の急峻山トレッキング」 武田	
	14	15	16	17	18	19	20	
BEACH/STUDIO	SUNSET BEACH HULA(フラ) 14:00 15:30 Anuha		ストレッチと呼吸法 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 シクナンダヨガ 13:30 14:45 Satori	アシュタングヨガ ALL Level 10:00 - 11:15 tomoni ピラティス 13:00 - 14:15 益田 編習気功 15:00 16:00 渡瀬川	アシュタングヨガ ALL Level 9:00 - 10:15 ria ピラティス 10:45 - 12:00 藤道雄 SUNSET BEACH HULA(アドバンス) 15:00 16:30 Anuha	BEACH3日(自然との融合) アシュタングヨガ ALL Level 10:30 - 12:00 Satori Yin(陰)ヨガ 16:00 - 17:15 yuko	
OCEAN	ヨガークラッシュ「開眼ヨガ」 10:30 12:00 yuko アウリガー-カヌー(トライアル/リラックス) 9:00 10:00 **・*** OC/中級コアフィットネス 13:15 15:15 **・*** スキャンディベンチ1 13:00 14:30 山口	アウリガー-カヌー(トライアル/リラックス) 9:00 10:00 **・*** OC/中級コアフィットネス 13:15 15:15 **・*** スキャンディベンチ1 13:00 14:30 山口	OC/中級コアフィットネス スキャンディベンチ1 12:30 14:30 船木 10:30 12:00 山口	SUPサーフィン アウリガー-カヌー(トライアル/リラックス) 10:30 12:00 水井 13:00 14:00 船木	アウリガー-カヌー(トライアル/リラックス) 10:30 12:00 水井 13:00 14:00 船木	アウリガー-カヌー(トライアル/リラックス) 9:00 10:00 **・*** OC/中級コアフィットネス 13:00 15:00 **・*** スキャンディベンチ1 13:00 14:30 山口 ロングボードサーフィン2 13:00 14:15 奥野 ロングボードサーフィン2 14:15 15:30 奥野	アウリガー-カヌー(トライアル/リラックス) 9:00 10:00 **・*** OC/中級コアフィットネス 13:15 15:15 **・*** スノーケル3 13:00 14:30 山口	
MOUNTAIN	ロングボードサーフィン3 10:00 15:00 奥野 ノルディックウォーキング(奥野コース) 9:00 10:30 山口	ロングボードサーフィン3 10:00 15:00 奥野 ノルディックウォーキング(奥野コース) 9:00 10:30 山口	ロングボードサーフィン3 10:00 15:00 奥野 美ノルディック 12:30 13:30 shino	トレッキング(リラックスコース) フットパーニングラン 9:15 10:30 船木 12:00 13:00 tan	ノルディックウォーキング(奥野コース) 11:00 12:30 山口	トレイルランニング ビギナー-ロング編 9:00 12:00 八木 トレッキング(美野コース) 9:00 10:30 山口 美ノルディック 13:30 14:45 shino 1DAY三浦半島「地図読み探検トレッキング」 武田	Katsu Kawamiri Surfboard試乗会 10:00 16:00 奥野 練習あるよ!ランニング 8:00 9:30 芳賀 トレッキング(美野コース) 9:00 10:30 山口 トレイルランニング ビギナー 10:00 12:30 芳賀 1DAY丹沢「雪の囃子トレッキング」 武田	
LIFESAVING							BODY SURFING2 11:00 12:15 水井	
	21	22	23	24	25	26	27	
BEACH/STUDIO	アサハラ(SP)YOGA(ビギナーズ) 9:00 - 10:15 Toshi アサハラ(SP)YOGA 10:30 - 11:45 Toshi SUNSET BEACH HULA(フラ) 14:00 - 15:30 Anuha	アサハラ(SP)YOGA(ビギナーズ) 9:00 - 10:15 Toshi アサハラ(SP)YOGA 10:30 - 11:45 Toshi SUNSET BEACH HULA(フラ) 14:00 - 15:30 Anuha	コンディショニング(骨盤ストレッチ) ピラティス 10:30 10:45 shino 13:45 15:00 ria	BEACH WORKOUT 10:30 11:45 tan シクナンダヨガ 13:30 14:45 Satori	アシュタングヨガ ALL Level 10:00 - 11:15 tomoni TAI-CH(太極拳) 13:00 - 14:15 益田 編習気功 15:00 16:00 渡瀬川	アシュタングヨガ ALL Level 9:00 - 10:15 ria ピラティス 10:45 - 12:00 藤道雄 SUNSET BEACH HULA(スタート) 15:00 16:30 Anuha	BEACH3日(自然との融合) アシュタングヨガ ALL Level 10:30 - 12:00 Satori Yin(陰)ヨガ 16:00 - 17:15 yuko	
OCEAN	YOGA & SURF (YOGA) 12:00 12:45 山崎 YOGA & SURF (ボード) 13:00 14:00 山崎 SUPサーフィン 10:30 12:00 船木	YOGA & SURF (YOGA) 12:00 12:45 山崎 YOGA & SURF (ボード) 13:00 14:00 山崎 SUPサーフィン 10:30 12:00 船木	OC/中級コアフィットネス スキャンディベンチ1 12:30 14:30 船木 10:30 12:00 山口	SUPサーフィン アウリガー-カヌー(トライアル/リラックス) 10:30 12:00 水井 13:00 14:00 船木	アウリガー-カヌー(トライアル/リラックス) 10:30 12:00 水井 13:00 14:00 船木	トレッキングOC/リラックス スノーケル3 10:30 12:00 船木 13:00 14:30 山口	アウリガー-カヌー(トライアル/リラックス) 9:00 10:00 **・*** OC/中級コアフィットネス 13:00 15:00 **・*** スノーケル3 13:00 14:30 山口	
MOUNTAIN	ストラクチャーイン&funホムダリング トレイルランニング スタート 12:30 13:15 内之倉 13:30 14:45 内之倉	ストラクチャーイン&funホムダリング トレイルランニング スタート 12:30 13:15 内之倉 13:30 14:45 内之倉	美ノルディック 12:30 13:30 shino	トレッキング(リラックスコース) フットパーニングラン 9:15 10:30 船木 12:00 13:00 tan	トレイルランニング ビギナー 9:00 11:00 杉森 トレッキング(修験道コース) 11:00 12:30 山口	2DAY八木「東沢林スノーシュートレッキング」 武田 ノルディックウォーキング(奥野コース) 9:00 10:30 山口		
LIFESAVING							BODY SURFING1 10:30 11:45 水井	
	28	29	30	31				
BEACH/STUDIO	アサハラ(SP)YOGA(ビギナーズ) 9:00 - 10:15 Toshi アサハラ(SP)YOGA 10:30 - 11:45 Toshi SUNSET BEACH HULA(フラ) 14:00 - 15:30 Anuha	アサハラ(SP)YOGA(ビギナーズ) 9:00 - 10:15 Toshi アサハラ(SP)YOGA 10:30 - 11:45 Toshi SUNSET BEACH HULA(フラ) 14:00 - 15:30 Anuha	ストレッチと呼吸法 ピラティス 10:30 10:45 shino 13:45 15:00 ria	BEACH WORKOUT 10:30 11:45 tan シクナンダヨガ 13:30 14:45 Satori				
OCEAN	YOGA & SURF (YOGA) 12:00 12:45 山崎 YOGA & SURF (ボード) 13:00 14:00 山崎 SUPサーフィン 10:30 12:00 船木	YOGA & SURF (YOGA) 12:00 12:45 山崎 YOGA & SURF (ボード) 13:00 14:00 山崎 SUPサーフィン 10:30 12:00 船木	OC/中級コアフィットネス スキャンディベンチ1 12:30 14:30 船木 10:30 12:00 山口	SUPサーフィン アウリガー-カヌー(トライアル/リラックス) 10:30 12:00 水井 13:00 14:00 船木				
MOUNTAIN	トレイルランニング ビギナー 13:00 15:00 内之倉	トレイルランニング ビギナー 13:00 15:00 内之倉	美ノルディック 12:30 13:30 shino	トレッキング(リラックスコース) フットパーニングラン 9:15 10:30 船木 12:00 13:00 tan				
LIFESAVING								

【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。  
 ※ 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、引き続いた二の腕、背中、肩周りをつくり直そう。目指せ見送り美人!

※ 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。  
 ※ ショールームのレンタルはご自宅までお届けできません。またご注文済みの方は、ご注文済みです。  
 ※ BEACH WORKOUT 参加の方は外履きシューズをご用意ください。  
 ※ このスケジュール表は最新版でない可能性がありますので、web管理画面をご覧ください。