BEACH2月プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
BEACH/STUDIO					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 山本	Enjoyアシュタンガヨガ 9:00 10:30 coyuki ピラティス 10:45 12:00 夢沼憲 SUNSET BEACH HULA(アドバンス) 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 12:00 Satori Yin(陰)ヨガ 16:00 17:15 yuco
OCEAN					ラン&パドル 10:30 12:00 柏木	アウトリガーカヌー(リラックス) 9:00 10:00 柏木／柏木(穂) OCパドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木／柏木(穂) スキングイビング1 13:00 14:30 山口 ロングボードサーフィン2 14:00 15:30 黒野	アウトリガーカヌー(リラックス) 9:00 10:00 柏木/河野 OCパドルコアフィットネス 13:15 15:15 柏木／柏木(穂) ロングボードサーフィン3 黒野
MOUNTAIN					Funボルダリング 12:00 12:30 山口 トレッキング(美脚コース) 13:00 14:30 山口	トレッキング(修験道コース) 9:00 10:30 山口 美ノルディック 13:30 14:45 shino トレイルランニング スタート 10:00 11:15 大西勇輝 トレイルランニング ビギナー 13:00 15:00 大西勇輝 1DAYT山ジム」日光ラッセル体験 武田	トレッキングロング(よくばりコース) 9:00 12:00 山口 トレイルランニング ビギナー 8:00 10:30 芳賀 始めてみよう!ランニング 11:00 12:00 芳賀 1DAYスノーシュー「日光戦場ヶ原周辺」 武田
	4	5	6	7	8	9	10
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	ストレッチ&呼吸法 9:00 10:00 山口 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 シグァナンダヨガ 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(自主練習) 15:00 16:00 staff	アシュタンガヨガ ALL Level 9:00 10:15 ria ピラティス 10:45 12:00 夢沼憲 SUNSET BEACH HULA(スタート) 15:00 16:30 Anuhea	BEACHヨガ(自然との融合) 9:00 10:15 AKI アシュタンガヨガ ALL Level 10:30 12:00 Satori Yin(陰)ヨガ 16:00 17:15 yuco
OCEAN		YOGA & SURF (YOGA) 12:00 12:45 福谷周子 YOGA & SURF (SURF) 13:00 14:00 福谷周子 SUPサーフィン 10:30 12:00 柏木	OCパドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木 スキングイビング1 10:30 12:00 山口	アウトリガーカヌー(トライアル/リラックス) 11:00 12:00 柏木	ラン&パドル 10:30 12:00 柏木	アウトリガーカヌー(リラックス) 9:00 10:00 永井／下平 OCパドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木／永井 スノーケル3 13:00 14:30 山口 ロングボードサーフィン2 10:00 11:30 黒野 BODY SURFING1 10:30 11:45 永井	アウトリガーカヌー(リラックス) 9:00 10:00 柏木／下平 OCパドルコアフィットネス 13:15 15:15 柏木／下平 ロングボードサーフィン3 黒野
MOUNTAIN		トレイルランニング スタート 9:00 11:00 杉森 スラックライン&FunボルダリングP 12:30 13:15 内之倉 1DAYトレッキング「沼津アルプス縦走」 武田	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) 9:15 10:30 柏木 ファットバーニングラン 12:00 13:00 tan	Funボルダリング 12:00 12:30 山口 トレッキング(水仙コース) 13:00 14:30 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 現尾トランレースに行こう!!Vol2 8:00 12:00 八木 2DAYS 雪山初級 北ハッ岳スノーハイキング 武田	トレッキングロング(ビクニック) 9:00 12:00 山口 ロードランニング(20km) 8:00 12:00 芳賀 2DAYS 雪山初級 北ハッ岳スノーハイキング 武田
	11	12	13	14	15	16	17
BEACH/STUDIO	Open heart yogaスペシャル 10:00 11:30 yuco リコンディショニング(ストレッチポール) 14:00 14:45 内之倉	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 シグァナンダヨガ 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 山本	アシュタンガヨガ ALL Level 9:00 10:15 ria ピラティス 10:45 12:00 夢沼憲 SUNSET BEACH HULA(アドバンス) 15:00 16:30 Anuhea	BEACHクラブ施設点検(休館日)
OCEAN	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／柏木(穂) OCパドルコアフィットネス 13:15 15:15 柏木／柏木(穂) スキングイビング1 13:30 15:00 山口		OCパドルコアフィットネス 12:30 14:30 柏木 スキングイビング1 13:30 15:00 山口	アウトリガーカヌー(トライアル/リラックス) 11:00 12:00 柏木	ラン&パドル 10:30 12:00 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／永井 OCパドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木／永井 スキングイビング1 13:00 14:30 山口 BODY SURFING2 11:00 12:15 永井	
MOUNTAIN	美ノルディック 9:00 10:15 内之倉 トレッキング(富士見コース) 11:00 12:15 山口 1DAY 雪山入門 北ハッ岳「北横岳」 武田		トレッキングロング(よくばりコース) 9:00 12:00 山口 美ノルディック 12:30 13:30 shino 1DAY 雪山入門「入笠山」 武田	トレッキング(リラックスコース) 9:15 10:30 柏木 ファットバーニングラン 12:00 13:00 tan	Funボルダリング 12:00 12:30 山口 トレッキング(修験道コース) 13:00 14:30 山口	トレッキング(美脚コース) 9:00 10:30 山口 美ノルディック 13:30 14:45 shino トレイルランニング ビギナーロング(鎌倉) 9:00 12:00 八木	
	18	19	20	21	22	23	24
BEACH/STUDIO	BEACHクラブ施設点検(休館日)	BEACHクラブ施設点検(休館日)	BEACHクラブ施設点検(休館日)	BEACHクラブ施設点検(休館日)	TAI-CHI(太極拳) 13:00 14:15 益田 循環気功 15:00 16:00 staff	アシュタンガヨガ ALL Level 9:00 10:15 ria ピラティス 10:45 12:00 夢沼憲	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 12:00 Satori Yin(陰)ヨガ 16:00 17:15 yuco
OCEAN					ラン&パドル 10:30 12:00 柏木 クジラスイムツアーin 沖永良部島 今村	アウトリガーカヌー(リラックス) 9:00 10:00 柏木／下平 OCパドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木／下平 スノーケル3 13:00 14:30 山口 クジラスイムツアーin 沖永良部島 今村	アウトリガーカヌー(リラックス) 9:00 10:00 柏木／柏木(穂) OCパドルコアフィットネス 13:15 15:15 柏木／柏木(穂) クジラスイムツアーin 沖永良部島 今村
MOUNTAIN			2DAYS 雪山初級「大菩薩嶺」 武田	クジラスイムツアーin 沖永良部島 今村 2DAYS 雪山初級「大菩薩嶺」 武田	Funボルダリング 12:00 12:30 山口 トレッキング(美脚コース) 13:00 14:30 山口	トレッキング(富士見コース) 9:00 10:30 山口 美ノルディック 13:30 14:45 shino トレイルランニング ビギナー 9:00 11:00 飯塚 1DAY三浦半島「地図読み探検トレッキング」 武田	トレッキングロング(よくばりコース) 9:00 12:00 山口 トレイルランニングアドバンス(8時間耐久) 8:00 16:00 芳賀
	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	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 シグァナンダヨガ 13:30 14:45 Satori			
OCEAN		YOGA & SURF (YOGA) 12:00 12:45 福谷周子 YOGA & SURF (SURF) 13:00 14:00 福谷周子 SUPサーフィン 10:30 12:00 柏木	OCパドルコアフィットネス 12:30 14:30 柏木 スキングイビング1 13:30 15:00 山口	アウトリガーカヌー(トライアル/リラックス) 11:00 12:00 柏木			
MOUNTAIN		トレイルランニング ビギナー 13:00 15:00 内之倉	トレッキングロング(ビクニック) 9:00 12:00 山口 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) 9:15 10:30 柏木 ファットバーニングラン 12:00 13:00 tan			
	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。

☆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。

※ シュノ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。

※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管理画面をご覧いただくか、BEACHフロントでご確認下さい。