

BEACH葉山 3月プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日						
	-	-	-	-	1	2	3						
BEACH/STUDIO					アシュタングヨガ ALL Level TAI-CHI(本館兼) 経度成功	10:00 11:15 tomoni 13:00 14:15 森田 15:00 16:00 山本	Enjoyアシュタングヨガ ピラティス SUNSET BEACH HULA(アパレンス)	9:00 10:30 coyaki 10:45 12:00 夢田兼 15:00 16:30 Anuhea	BEACHヨガ(自然との戯れ) アシュタングヨガ ALL Level Yini(園)ヨガ	9:00 10:15 TAMAO 10:30 12:00 Satori 16:00 17:15 yuco			
OCEAN					ラウル/デル	10:30 12:30 船木	アクリリカーカヌー(リラックス) BODY SURFING1 OC/ギルコファイトネス ロングボードサーフィン2	9:00 10:00 船木/永井 11:00 12:15 永井 13:00 15:00 船木/永井 14:00 15:30 黒野	アクリリカーカヌー(リラックス) OC/ギルコファイトネス	9:00 10:00 船木 13:15 15:15 船木/永井			
MOUNTAIN					スラックライン&Funボウルダンジ	13:30 14:30 船木	トレッキング(黒瀬川源流村) 奥ノルディック	9:00 12:00 内之倉 13:30 14:45 shino	トレイルランニング ビギナー 絶頂てみよ山ランニング	8:00 10:30 芳賀 11:00 12:30 芳賀			
	4	5	6	7	8	9	10						
BEACH/STUDIO		スロープインヤサ アーサナアライメント SUNSET BEACH HULA(ア)	9:00 10:15 Toshi 10:30 11:45 Toshi 14:00 15:30 Anuhea	ストレッチャーボール ピラティス Yini(園)ヨガ	9:00 9:45 内之倉 10:30 11:45 shino 13:45 15:00 ria	BEACH WORKOUT シツナナダンゴ	10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori	アシュタングヨガ ALL Level ピラティス SUNSET BEACH HULA(スタート)	9:00 10:15 ria 10:45 12:00 夢田兼 15:00 16:30 Anuhea	BEACHヨガ(自然との戯れ) アシュタングヨガ ALL Level Yini(園)ヨガ	9:00 10:15 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～	YOGA & SURF (YOGA) YOGA & SURF (SURF) SUPサーフィン	12:00 12:45 山崎 13:00 14:00 山崎 10:30 12:00 船木	OC/ギルコファイトネス	13:00 15:00 船木	アクリリカーカヌー(リラックス)	11:00 12:00 船木	ラウル/デル	10:30 12:30 船木	OC/ギルコファイトネス スノーケル3	13:00 15:00 船木/永井 14:00 15:30 内之倉	アクリリカーカヌー(リラックス) OC/ギルコファイトネス	9:00 10:00 船木 13:15 15:15 船木/永井
MOUNTAIN		トレッキング	10:00 - 11:15 永井	奥ノルディック トレイルランニング スタート	12:30 13:30 shino 14:00 15:15 内之倉	トレッキング(リラックスコース) ファットバーニングラン	9:15 10:30 船木 12:00 13:00 tan	スラックライン&Funボウルダンジ	13:30 14:30 船木	トレッキング(大輪山コース) 奥ノルディック	9:00 12:00 内之倉 13:30 14:45 shino	三崎マダララン(ロードラン)	8:00 12:00 芳賀
	11	12	13	14	15	16	17						
BEACH/STUDIO		スロープインヤサ アーサナアライメント SUNSET BEACH HULA(ア)	9:00 10:15 Toshi 10:30 11:45 Toshi 14:00 15:30 Anuhea	アシュタングエイジング(香盤ストレッチ) ピラティス Yini(園)ヨガ	9:00 10:00 船木 10:30 11:45 shino 13:45 15:00 ria	BEACH WORKOUT シツナナダンゴ	10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori	アシュタングヨガ ALL Level ピラティス SUNSET BEACH HULA(アパレンス)	10:00 11:15 tomoni 13:00 14:15 森田 15:00 16:00 山本	アシュタングヨガ ALL Level ピラティス SUNSET BEACH HULA(アパレンス)	9:00 10:15 ria 10:45 12:00 夢田兼 15:00 16:30 Anuhea	BEACHヨガ(自然との戯れ) アシュタングヨガ ALL Level Yini(園)ヨガ	9:00 10:15 mika 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～	YOGA & SURF (YOGA) YOGA & SURF (SURF) SUPサーフィン	12:00 12:45 山崎 13:00 14:00 山崎 10:30 12:00 船木	OC/ギルコファイトネス	13:00 15:00 船木	アクリリカーカヌー(リラックス)	11:00 12:00 船木	ラウル/デル	10:30 12:30 船木	アクリリカーカヌー(リラックス) ロングボードサーフィン2 BODY SURFING2 OC/ギルコファイトネス	9:00 10:00 船木/永井 10:00 11:30 黒野 11:00 12:15 永井 13:00 15:00 船木/永井	アクリリカーカヌー(リラックス) OC/ギルコファイトネス	9:00 10:00 船木 13:15 15:15 船木/永井
MOUNTAIN		トレッキング(黒山)	9:00 12:00 永井	奥ノルディック	12:30 13:30 shino	トレッキング(リラックスコース) ファットバーニングラン	9:15 10:30 船木 12:00 13:00 tan	スラックライン&Funボウルダンジ	13:30 14:30 船木	奥ノルディック トレッキング(黒の花コース)	13:30 14:45 shino 9:00 12:00 内之倉	ロングボードサーフィン3 トレイルランニングアパレンス(時間短縮)	8:00 17:00 芳賀
	18	19	20	21	22	23	24						
BEACH/STUDIO		スロープインヤサ アーサナアライメント SUNSET BEACH HULA(ア)	9:00 10:15 Toshi 10:30 11:45 Toshi 14:00 15:30 Anuhea	Yini(園)ヨガ	11:00 12:15 ria	BEACH WORKOUT シツナナダンゴ	10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori	アシュタングヨガ ALL Level ピラティス 経度成功(自主練習)	10:00 11:15 tomoni 13:00 14:15 森田 15:00 16:00 staff	アシュタングヨガ ALL Level ピラティス	9:00 10:15 ria 10:45 12:00 夢田兼	BEACHヨガ(自然との戯れ) アシュタングヨガ ALL Level Yini(園)ヨガ	9:00 10:15 ANI 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～	YOGA & SURF (YOGA) YOGA & SURF (SURF) SUPサーフィン	12:00 12:45 山崎 13:00 14:00 山崎 10:30 12:00 船木	アクリリカーカヌー(リラックス) BODY SURFING1 OC/ギルコファイトネス	9:00 10:00 船木/永井 10:30 11:30 永井 12:30 14:30 船木	アクリリカーカヌー(リラックス)	11:00 12:00 船木	ラウル/デル	10:30 12:30 船木	アクリリカーカヌー(リラックス) SUP入門 OC/ギルコファイトネス	9:00 10:00 船木/永井 11:00 12:00 永井 13:00 15:00 船木/永井	アクリリカーカヌー(リラックス) OC/ギルコファイトネス	9:00 10:00 船木 13:15 15:15 船木/永井
MOUNTAIN		トレッキング	10:00 11:15 永井	ロングボードサーフィン3 トレイルランニング ビギナー トレイルランニング スタート ノルディックウォーキング	9:00 12:00 八木 10:00 11:15 大西真輝 13:30 14:45 大西真輝	トレッキング(リラックスコース) ファットバーニングラン	9:15 10:30 船木 12:00 13:00 tan	スラックライン&Funボウルダンジ	13:30 14:30 船木	トレイルランニング(鎌倉) トレッキング(黒瀬川源流コース) 奥ノルディック	9:00 12:00 船木 9:00 12:00 内之倉 13:30 14:45 shino	トレイルランニング スタート トレイルランニング ビギナー	10:00 11:15 大西真輝 13:00 15:00 大西真輝
	25	26	27	28	29	30	31						
BEACH/STUDIO		スロープインヤサ アーサナアライメント SUNSET BEACH HULA(ア)	9:00 10:15 Toshi 10:30 11:45 Toshi 14:00 15:30 Anuhea	アシュタングエイジング(香盤ストレッチ) ピラティス Yini(園)ヨガ	9:00 10:00 船木 10:30 11:45 shino 13:45 15:00 ria	BEACH WORKOUT シツナナダンゴ	10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori	アシュタングヨガ ALL Level ピラティス SUNSET BEACH HULA(アパレンス)	10:00 11:15 tomoni 13:00 14:15 森田 15:00 16:00 山本	アシュタングヨガ ALL Level ピラティス SUNSET BEACH HULA(アパレンス)	9:00 10:15 ria 10:45 12:00 夢田兼 15:00 16:30 Anuhea	BEACHヨガ(自然との戯れ) アシュタングヨガ ALL Level Yini(園)ヨガ	9:00 10:15 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～	YOGA & SURF (YOGA) YOGA & SURF (SURF) SUP入門	12:00 12:45 山崎 13:00 14:00 山崎 10:30 12:00 船木	OC/ギルコファイトネス	12:30 14:30 船木	アクリリカーカヌー(リラックス)	11:00 12:00 船木	ラウル/デル	10:30 12:00 船木	アクリリカーカヌー(リラックス) OC/ギルコファイトネス ロングボードサーフィン2	9:00 10:00 今村/船木 13:00 15:00 今村/船木 13:00 14:30 黒野	アクリリカーカヌー(リラックス) OC/ギルコファイトネス	9:00 10:00 船木 13:15 15:15 船木
MOUNTAIN		トレッキング(黒山)	9:00 12:00 永井	トレイルランニング ビギナー 奥ノルディック	9:00 11:00 杉森 12:30 13:30 shino	トレッキング(リラックスコース) ファットバーニングラン	9:15 10:30 船木 12:00 13:00 tan	スラックライン&Funボウルダンジ	13:30 14:30 船木	トレイルランニング ビギナー 奥ノルディック 三浦アルプストレッキング私にこそ行	9:30 12:30 杉森 13:30 14:45 shino 9:00 13:00 内之倉	ロングボードサーフィン3 黒瀬川トレイルランニング 三浦アルプストレッキング私にこそ行	黒野 八木
	月	火	水	木	金	土	日						