

BEACH葉山 プログラム 2017年 7月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
	31	—	—	—	—	1	2
BEACH/STUDIO						みんなのヨガ BEACH FITNESS ピラティス コンディショニング	8:00 9:15 Mika 10:30 12:00 Satori 14:00 15:15 レイラニ 15:30 16:45 ria
OCEAN	SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~					オーシャンズタイム入門 OCロングディスタンス シットオンカヤック お散歩SUP	staff 9:30 11:00 折笠 13:00 15:00 折笠 14:30 16:30 伊藤/伊藤
MOUNTAIN						MTB入門 Bare Footラン トレッキング(フットバーニングコース) トレイルランニング3	13:00 14:30 橋原 13:00 14:15 伊藤
	3	4	5	6	7	8	9
BEACH/STUDIO		温めて流すyoga ヨガwzプロダス BEACH HULA(フラ)	ピラティスon the BEACH ファンクショナルTRX Yin(陰)ヨガ	ピラティス BEACH WORKOUT シグナンドヨガ	ピラティス TAI-CHI(太極拳) 循環気功	みんなのヨガ BEACH FITNESS ピラティス コンディショニング	8:00 9:15 Mika 10:30 12:00 Satori 14:00 15:15 レイラニ 15:30 16:45 ria
OCEAN	SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~	OC(入門/リラックス) OC(リラックス&テクニク) シーカヤック OC/バルコアフィットネス	SUP入門 ロングボードサーフィン2 OC/バルコアフィットネス	ロングボードサーフィン入門 シットオンカヤック入門 お散歩SUP	シーカヤック OC(リラックス&テクニク) OC/バルコアフィットネス	OC(入門/リラックス) ロングボードサーフィン2 RUN SWIM RUN SUP入門 OC(リラックス&テクニク) OC/バルコアフィットネス シーカヤック	OC訓練 シットオンカヤック入門 OC(入門/リラックス) シットオンカヤック OC/バルコアフィットネス 10:30 12:15 橋本/マツ 14:30 16:00 橋本 8:00 17:00 渡部健
MOUNTAIN		FUN RUN葉山 フルディックウォーキング	Bare Footラン トレッキング ロング	トレッキング(のんびりコース) トレイルランニング2	CORE RUN 【ツアー】三浦半島/ハンチング (MPH) フルディックウォーキング	MTB(チャレンジ) フルディックウォーキング トレイルランニング2	【ツアー】FUN RUN(笠原, 久里浜) アウトドアファンクショナルトレーニング 9:00 14:30 伊藤 13:00 14:15 橋原
	10	11	12	13	14	15	16
BEACH/STUDIO		スローヴィンヤサ アーサナアライメント BEACH HULA(フラ)	ピラティスon the BEACH ファンクショナルTRX Yin(陰)ヨガ	ピラティス BEACH WORKOUT シグナンドヨガ	ピラティス TAI-CHI(太極拳) 循環気功	みんなのヨガ BEACH FITNESS ピラティス コンディショニング	8:00 9:15 Mika 10:30 12:00 Satori 14:00 15:15 レイラニ 15:30 16:45 ria
OCEAN	SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~	OC(入門/リラックス) OC(リラックス&テクニク) シーカヤック OC/バルコアフィットネス	SUPスノーケル ロングボードサーフィン2 OC/バルコアフィットネス	スノーケル2 SUP入門 シットオンカヤック 【ツアー】レディースSURF TRIP	シーカヤック OC(リラックス&テクニク) OC/バルコアフィットネス	OC(入門/リラックス) お散歩SUP スノーケル3 LB1入門 OC(リラックス&テクニク) シットオンカヤック OC/バルコアフィットネス 【ツアー】OC(リラックス&テクニク)de Seeding弁当	SUP訓練 【ツアー】OC expedition OC(入門/リラックス) シットオンカヤック入門 ロングボードサーフィン2 SUP/バルコアフィットネス シットオンカヤック SUN SET OC(リラックス)
MOUNTAIN		FUN RUN葉山 FUN/フルディック	トレッキング ロング トレイルランニング2	トレッキング(フットバーニングコース) トレイルランニング入門 トレッキング&スラクライン	CORE RUN FUN/フルディック	MTB入門 Bare Footラン トレッキング(のんびりコース)	アウトドアファンクショナルトレーニング フルディックウォーキング 13:00 14:15 橋原 15:00 16:00 橋原
	17	18	19	20	21	22	23
BEACH/STUDIO	コンディショニング イベント:seeding on the beach/フルディック		ピラティスon the BEACH ファンクショナルTRX Yin(陰)ヨガ	ピラティス BEACH WORKOUT シグナンドヨガ	ピラティス TAI-CHI(太極拳) 循環気功	みんなのヨガ BEACH FITNESS ピラティス コンディショニング	8:00 9:15 Mika 10:30 12:00 Satori 14:00 15:15 レイラニ 15:30 16:45 ria
OCEAN	BEACHクリーン 【レース】BEACH CLIP #7 Presented by Shozt OC(入門/リラックス) お散歩SUP OC(リラックス&テクニク)	9:00 9:30 staff 9:00 12:00 橋本 9:00 10:00 橋本(健) 10:00 11:30 橋本 10:30 12:00 橋本(健)	お散歩SUP スキングダイビング1 ロングボードサーフィン2 OC/バルコアフィットネス	9:00 10:15 伊藤 9:30 11:30 武藤 10:30 12:00 橋本 13:00 15:00 橋本	シーカヤック シットオンカヤック ロングボードサーフィン2 【ツアー】SUPピロティックde Seeding弁当 【ツアー】御蔵島/ロイヤルダイビング 武藤	シーカヤック OC(リラックス&テクニク) OC/バルコアフィットネス	OC(入門/リラックス) SUP訓練 OC(入門/リラックス) シットオンカヤック入門 ロングボードサーフィン2 SUP/バルコアフィットネス シットオンカヤック お散歩SUP シーカヤックレスキュー練習
MOUNTAIN	FUN/フルディック	10:30 12:00 伊藤	Bare Footラン トレイルランニング入門	9:00 10:15 金城みどり 13:00 14:00 伊藤	トレッキング(のんびりコース) トレイルランニング2	9:00 10:15 橋本 13:00 14:30 橋原	トレイルランニング2 アウトドアファンクショナルトレーニング トレッキング(フットバーニングコース) 13:00 14:15 伊藤 13:00 14:30 橋原
	24	25	26	27	28	29	30
BEACH/STUDIO		スローヴィンヤサ アーサナアライメント BEACH HULA(フラ)	ピラティスon the BEACH ファンクショナルTRX Yin(陰)ヨガ	ピラティス BEACH WORKOUT シグナンドヨガ	ピラティス TAI-CHI(太極拳) 循環気功	みんなのヨガ BEACH FITNESS ピラティス コンディショニング イベント:1/アフリカ/カーメー 世界大会 笠原	8:00 9:15 Mika 10:30 12:00 Satori 14:00 15:15 レイラニ 15:30 16:45 ria
OCEAN	SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~	OC(入門/リラックス) OC(リラックス&テクニク) シーカヤック OC/バルコアフィットネス	SUP入門 ロングボードサーフィン2 OC/バルコアフィットネス	スノーケル2 シットオンカヤック SUP入門 LB1入門 【ツアー】SKINDIVING EXPEDITION:三浦	シーカヤック シットオンカヤック ロングボードサーフィン2 SUP入門 LB1入門 【ツアー】SKINDIVING EXPEDITION:三浦	シーカヤック OC(入門/リラックス) ロングボードサーフィン2 SUP入門 スノーケル3 OC(リラックス&テクニク) シーカヤック OC/バルコアフィットネス お散歩SUP	OC(入門/リラックス) SUP入門 OC(入門/リラックス) シットオンカヤック OC(ロングディスタンス) シットオンカヤック SUN SET OC(リラックス)
MOUNTAIN		FUN RUN葉山 FUN/フルディック	トレイルランニング2	13:00 14:30 伊藤	はじめてのトレッキング トレイルランニング入門	9:00 10:15 橋本 13:00 14:15 伊藤	トレイルランニング2 アウトドアファンクショナルトレーニング 13:00 14:15 橋原

休館日