

BEACH葉山 プログラム 2017年 9月スケジュール

	月 —	火 —	水 —	木 —	金 1	土 2	日 3								
BEACH/STUDIO					アシュトンガヨガ ALL level TAI-CHI(太極拳) 循環負功	10:15 11:30 tomoi 13:30 14:45 有本 15:00 16:30 逆瀬川	みんなのヨガ BEACH FITNESS ピラティス コンディショニング	9:00 10:15 タルン 11:45 タルン 14:00 15:15 yusuke 15:30 Yiri(輪)ヨガ	BEACHヨガ(自然との融合) アシュトンガヨガ ALL level BEACH HULA(フラ) Yiri(輪)ヨガ	8:00 9:15 Mika 10:30 12:00 Satori 14:00 15:15 レイラニ 15:30 16:45 ria					
OCEAN					LB1入門 シットオンカヤック お散歩SUP	10:00 11:15 みゆ 10:30 12:00 橋原 13:00 14:30 橋原	OC(入門/リラックス) SUP入門 OC(リラックス&テクニク) スノーケル2 シーカヤック	9:00 10:00 石川マコト 9:00 10:00 橋原 10:30 12:00 石川マコト 10:30 12:00 橋原 13:00 15:00 橋原	OC(入門/リラックス) LB1入門 シットオンカヤック OC(バルコアフィ트니스) SUP入門 お散歩SUP シーカヤック	9:00 10:00 橋本(穂) 9:00 10:15 橋原 10:30 12:00 折笠 10:30 12:15 橋本(穂) 11:00 12:00 伊藤 13:00 14:30 橋原 13:00 15:00 折笠					
MOUNTAIN					CORE RUN	9:00 10:00 橋原	トレイルランニング入門 MTB入門 Bare Footラン ノルディックウォーキング 【ツアー】トレイルランニング&美ヶ原高原	9:00 10:00 伊藤 9:00 10:30 Shiga 9:00 10:15 金城みどり 11:00 12:00 橋原 6:00 20:30 津田	トレイルランニング2 はじめてのトレッキング アウトドアファンクショナルトレーニング	9:00 10:30 伊藤 10:30 12:00 橋原 13:00 14:15 伊藤					
	4	5	6	7	8	9	10								
BEACH/STUDIO		温めて流すyoga ヨガw/フロッパス BEACH HULA(フラ)	9:00 10:15 Asuka 10:45 12:00 yusuke 15:00 16:15 レイラニ	ピラティスon the BEACH ファンクショナルTRX Yiri(輪)ヨガ	9:00 10:15 橋本 10:30 11:45 伊藤 13:45 15:00 na	ピラティス BEACH WORKOUT シグナンドヨガ	10:15 11:30 tomoi 13:30 14:45 有本 15:00 16:30 逆瀬川	みんなのヨガ BEACH FITNESS ピラティス コンディショニング	9:00 10:15 タルン 11:45 タルン 14:00 15:15 yusuke 15:30 Yiri(輪)ヨガ	BEACHヨガ(自然との融合) アシュトンガヨガ ALL level BEACH HULA(フラ) Yiri(輪)ヨガ	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 SUP/バルコアフィ트니스	9:00 10:00 橋本 10:30 12:00 橋本 10:30 12:00 橋原 13:00 15:00 橋本	お散歩SUP ロングボードサーフィン3 OCスノーケル SUPスノーケル OC/バルコアフィ트니스	9:00 10:15 伊藤 10:00 12:00 津田 10:30 12:00 橋本 13:00 14:30 伊藤 13:00 15:00 橋本	【ツアー】SUPテクニクの Seedling井田 オンシャンスイム入門 スノーケル2 ロングボードサーフィン2 SUP入門	10:30 12:00 橋原 10:30 11:30 伊藤 13:00 14:00 橋原 13:00 15:00 橋本 20:00 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트니스 【ツアー】ドルフィンシステム@御蔵島	9:00 10:00 橋本 9:00 10:15 伊藤 11:00 12:00 橋原 10:30 12:00 橋原 10:30 12:00 橋原 10:45 12:00 橋原 13:00 15:00 橋本 9:00 12:00 橋本 8:00 17:00 渡辺健 13:00 14:15 伊藤 13:00 14:30 橋原	OC(入門/リラックス) ロングボードサーフィン2 お散歩SUP SUP入門 OC(リラックス&テクニク) OC/バルコアフィ트니스 LB1入門 OC/バルコアフィ트니스 【ツアー】ドルフィンシステム@御蔵島	9:00 10:00 石川マコト 9:00 10:15 伊藤 10:30 12:00 橋原 11:00 12:00 橋原 10:30 12:00 橋原 10:45 12:00 橋原 13:00 15:00 橋本 9:00 12:00 橋本 8:00 17:00 渡辺健 13:00 14:15 伊藤 13:00 14:30 橋原	OC(入門/リラックス) OC/バルコアフィ트니스 OC/バルコアフィ트니스 OC/バルコアフィ트니스 LB1入門 【ツアー】ドルフィンシステム@御蔵島	7:00 8:30 橋本 9:00 15:00 折笠 9:00 10:00 橋原 9:00 10:00 橋原 10:30 12:00 橋原 10:30 12:15 橋本 10:45 12:00 橋原 20:00 武藤	
MOUNTAIN		FUN RUN葉山 ノルディックウォーキング	9:00 10:15 橋原 13:00 14:15 橋原	Bare Footラン	9:00 10:15 金城みどり	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 橋原 9:00 10:00 伊藤	CORE RUN 【ツアー】ドルフィンシステム@御蔵島 ノルディックウォーキング	9:00 10:00 橋本 9:00 14:00 みゆり 13:00 14:30 橋原	トレイルランニング入門 トレイルランニング2 トレッキング(のんびりコース)	9:00 10:15 伊藤 9:00 10:30 伊藤 13:00 14:30 橋原				
	11	12	13	14	15	16	17								
BEACH/STUDIO		スローヴィンヤサ アーサナアライメント BEACH HULA(フラ)	9:00 10:15 Maiko 10:30 11:45 Maiko 15:00 16:15 レイラニ	ピラティスon the BEACH ファンクショナルTRX Yiri(輪)ヨガ	9:00 10:15 橋本 10:30 11:45 伊藤 13:45 15:00 na	ピラティス BEACH WORKOUT シグナンドヨガ	10:15 11:30 tomoi 13:30 14:45 有本 14:00 15:30 yusuke 15:30 16:15 伊藤	みんなのヨガ BEACH FITNESS ピラティス コンディショニング	9:00 10:15 タルン 11:45 タルン 14:00 15:15 yusuke 15:30 16:15 伊藤	BEACHヨガ(自然との融合) アシュトンガヨガ ALL level BEACH HULA(フラ) Yiri(輪)ヨガ	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트니스	9:00 10:00 橋本 10:30 12:00 橋本 10:30 12:00 橋原 13:00 15:00 橋本	SUPスノーケル スノーケル2 ロングボードサーフィン2 SUP/バルコアフィ트니스 スノーケル3	9:00 10:15 伊藤 10:00 11:30 橋原 10:30 12:00 橋本 11:00 12:00 橋原 13:00 15:00 橋本 14:00 15:30 武藤	スノーケル2 シットオンカヤック SUP入門 お散歩SUP	9:00 10:30 伊藤 10:30 12:00 橋原 11:00 12:00 橋原 10:30 12:00 橋本 13:00 14:30 橋原	シットオンカヤック入門 【ツアー】ロングボードサーフィン3 お散歩SUP OC/バルコアフィ트니스	9:00 10:00 伊藤 10:30 12:30 伊藤 10:30 12:00 橋本 13:00 15:00 橋本	OC(入門/リラックス) SUPスノーケル ロングボードサーフィン2 SUP入門 OC(リラックス&テクニク) OC/バルコアフィ트니스 LB1入門 OC/バルコアフィ트니스	9:00 10:00 石川マコト 9:00 10:15 伊藤 9:00 10:30 橋原 10:30 12:00 橋原 10:45 12:15 橋本 13:00 14:30 橋原 13:30 15:30 橋本	OC(入門/リラックス) OC(入門/リラックス) SUP入門 シットオンカヤック OC/バルコアフィ트니스 SUP/バルコアフィ트니스 LB1入門 【ツアー】JOC5 expedition	7:00 8:30 橋本 9:00 10:00 橋原 9:00 10:00 橋原 10:30 12:00 橋原 10:30 12:15 橋本 13:30 15:00 橋本 8:00 11:00 橋本(穂) 16:00 17:30 橋本	
MOUNTAIN		FUN RUN葉山 FUNノルディック	9:00 10:15 橋原 13:00 14:15 橋原	【ツアー】Run&Eat 横須賀ドブ板	12:30 16:00 伊藤	トレッキング(ファットバーニングコース) トレッキング&スラックライン	9:00 10:15 橋原 13:00 14:30 伊藤	CORE RUN ノルディックウォーキング	9:00 10:00 橋本 13:00 14:30 伊藤	MTB(チャレンジ) Bare Footラン	9:00 10:30 Shiga 9:00 10:15 金城みどり	トレイルランニング入門 トレイルランニング3 トレイルランニング2	9:00 10:00 伊藤 13:00 15:00 伊藤	アウトドアファンクショナルトレーニング ノルディックウォーキング	13:00 14:15 橋原 15:00 16:15 橋原
	18	19	20	21	22	23	24								
BEACH/STUDIO		【ツアー】ヨガ/ヨガ/ヨガ/ヨガの呼吸法&ピラティス BEACHヨガ(自然との融合) リラックスヨガ(瞑想にこの呼吸法) コンディショニング	9:00 10:00 小関 10:00 11:15 Mika 13:00 14:15 折原ハニ 15:00 16:15 橋原	ピラティスon the BEACH ファンクショナルTRX Yiri(輪)ヨガ	9:00 10:15 橋本 10:30 11:45 伊藤 13:45 15:00 na	ピラティス BEACH WORKOUT シグナンドヨガ	10:15 11:30 tomoi 13:30 14:45 有本 15:00 16:30 逆瀬川	みんなのヨガ BEACH FITNESS ピラティス コンディショニング	9:00 10:15 タルン 11:45 タルン 14:00 15:15 yusuke 15:30 16:15 伊藤	BEACHヨガ(自然との融合) アシュトンガヨガ ALL level 【イベント】BEACH 周年パーティー	8:00 9:15 Mika 10:30 12:00 Satori 12:30 15:00 staff				
OCEAN			休館日												
OCEAN		OC(入門/リラックス) お散歩SUP スノーケル2 OC(リラックス&テクニク) SUPスノーケル OC/バルコアフィ트니스 スキндаイク2	9:00 10:00 橋本 9:00 10:30 橋原 9:00 11:00 武藤 10:30 12:00 橋本 10:45 12:15 橋原 13:00 15:00 橋本 13:30 15:30 武藤	【ツアー】SKINDIVING EXPEDITION三浦 SUP入門 ロングボードサーフィン2 OC/バルコアフィ트니스	9:00 15:00 武藤 9:00 10:00 伊藤 10:30 12:00 橋本 13:00 15:00 橋本	お散歩SUP ロングボードサーフィン入門 シットオンカヤック入門 SUPスノーケル	10:30 12:00 橋原 11:00 12:00 伊藤 13:00 14:15 伊藤 13:00 14:30 橋原	【ツアー】シットオンカヤックローリング OC(リラックス&テクニク) OC/バルコアフィ트니스 ロングボードサーフィン3	10:00 12:00 橋原 10:30 12:00 橋本 13:00 15:00 橋本 10:00 12:00 津田	OC(入門/リラックス) RUN SWIM RUN ロングボードサーフィン2 SUP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트니스	9:00 10:00 石川マコト 9:00 10:15 伊藤 9:00 10:30 橋原 9:00 10:30 橋原 9:30 10:30 橋原 10:30 12:00 伊藤 10:30 12:00 橋原 13:00 15:00 橋原 13:00 15:00 橋本	OC(入門/リラックス) OC(入門/リラックス) SUP入門 シットオンカヤック お散歩SUP OC/バルコアフィ트니스	7:00 8:30 橋本 9:00 10:00 橋原 9:00 10:00 橋原 10:30 12:00 橋原 10:30 12:15 橋本 13:30 15:00 橋本 8:00 11:00 橋本(穂) 16:00 17:30 橋本		
MOUNTAIN		FUNノルディック	13:00 14:30 橋原	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 橋原	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 橋原 9:00 10:30 伊藤	CORE RUN FUNノルディック	9:00 10:00 橋本 13:00 14:30 橋原	MTB入門 トレイルランニング3	9:00 10:30 Shiga 13:00 15:00 伊藤	トレイルランニング入門 トレイルランニング2 トレッキング(のんびりコース)	9:00 10:00 伊藤 13:00 15:00 伊藤	トレイルランニング2 MTB(チャレンジ) トレッキング(のんびりコース)	9:00 10:15 伊藤 11:30 13:00 Shiga 14:45 16:00 橋原
	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)	9:00 10:15 Maiko 10:30 11:45 Maiko 15:00 16:15 レイラニ	ピラティスon the BEACH ファンクショナルTRX Yiri(輪)ヨガ	9:00 10:15 橋本 10:30 11:45 伊藤 13:45 15:00 na	ピラティス BEACH WORKOUT シグナンドヨガ	10:15 11:30 tomoi 13:30 14:45 有本 15:00 16:30 逆瀬川	みんなのヨガ BEACH FITNESS ピラティス コンディショニング	9:00 10:15 タルン 11:45 タルン 14:00 15:15 yusuke 15:30 16:15 伊藤						
OCEAN		SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~	OC(入門/リラックス) スキндаイク1 OC(リラックス&テクニク) シーカヤック OC/バルコアフィ트니스	9:00 10:00 橋本 10:00 12:00 武藤 10:30 12:00 橋本 10:30 12:00 橋原 13:00 15:00 橋本	オンシャンスイム入門 ロングボードサーフィン2 SUP/バルコアフィ트니스 お散歩SUP	9:00 10:15 伊藤 10:30 12:00 橋本 13:00 15:00 橋本 14:30 15:45 伊藤	SUPスノーケル LB1入門 ロングボードサーフィン2 シットオンカヤック入門	10:30 12:00 伊藤 10:30 12:00 橋本 13:00 14:30 伊藤 13:00 14:15 橋原	シーカヤック OC(リラックス&テクニク) OC/バルコアフィ트니스 【ツアー】JOC5 expedition LB1入門 お散歩SUP	10:00 12:00 橋原 10:30 12:00 橋本 13:00 15:00 橋本 10:30 12:00 橋原 10:30 12:00 橋原 10:30 12:00 橋原 10:30 12:00 橋原 13:00 14:15 橋原 13:00 14:30 伊藤	OC(入門/リラックス) SUPスノーケル スノーケル2 OC(リラックス&テクニク) シットオンカヤック 【ツアー】JOC5 expedition LB1入門 お散歩SUP	9:00 10:00 橋本 9:00 10:15 伊藤 10:30 12:00 伊藤 10:30 12:00 橋原 10:30 12:00 橋原 10:30 12:00 橋原 13:00 15:00 橋本 13:00 15:00 橋本	OC(入門/リラックス) OC(入門/リラックス) SUP入門 シットオンカヤック お散歩SUP OC/バルコアフィ트니스	7:00 8:30 橋本 9:00 10:00 橋原 9:00 10:00 橋原 10:30 12:00 橋原 10:30 12:15 橋本 13:30 15:00 橋本 8:00 11:00 橋本(穂) 16:00 17:30 橋本	
MOUNTAIN		FUN RUN葉山 FUNノルディック	9:00 10:15 橋原 13:00 14:15 橋原	トレイルランニング入門	13:00 14:00 伊藤	トレッキング(ファットバーニングコース) トレイルランニング2	9:00 10:15 橋原 9:00 10:30 伊藤	CORE RUN ノルディックウォーキング	9:00 10:00 橋本 13:00 14:30 橋原	トレイルランニング2 MTB(チャレンジ) トレッキング(のんびりコース)	9:00 10:15 伊藤 11:30 13:00 Shiga 14:45 16:00 橋原				