

BEACH葉山 プログラム 2017年 10月スケジュール

	月 30	火 31	水 1	木	金	土	日 1	
BEACH/STUDIO	ゆるめて流すyoga ヨガwzプロブス BEACH HULA(フラ)	9:00 10:15 Asca 10:45 12:00 yusuke 15:00 16:15 レイラニ					BEACH日(自然との融合) アシュタンガヨガ ALL level BEACH HULA(フラ) Yin(陰)ヨガ	
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パドルコアフィットネス	9:00 10:00 柏木 10:30 12:00 柏木 10:30 12:00 橋原 13:00 15:00 柏木				OC朝練 OC(入門/リラックス) SUP入門 OCパドルコアフィットネス SUPスノーケル SUN SET OC(リラックス)	
MOUNTAIN		FUN RUN葉山 FUNノルディック	9:00 10:15 橋原 13:00 14:15 橋原				アウトドアアクションナルトレーニング トレッキング(のんびりコース)	
	2	3	4	5	6	7	8	
BEACH/STUDIO	ゆるめて流すyoga ヨガwzプロブス BEACH HULA(フラ)	9:00 10:15 Asca 10:45 12:00 yusuke 15:00 16:15 レイラニ	ビラティスon the BEACH ファンクショナルTRX Yin(陰)ヨガ	9:00 10:15 柏木 10:30 11:45 伊藤 13:45 15:00 na	ビラティス BEACH WORKOUT シヴァナンドヨガ	9:00 10:15 shino 10:30 11:45 tan 13:30 14:45 代行	アシュタンガヨガ ALL level TAI-CHI(太極拳) 循環気功	
OCEAN	SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~	OC(入門/リラックス) スノーケル2 OC(リラックス&テクニク) OC(リラックス&テクニク) レゾナントオゾンナツツゴbe breathing SUPパドルコアフィットネス	9:00 10:00 柏木 9:30 11:00 武藤 10:30 12:00 柏木 10:30 12:00 柏木 10:30 12:30 橋原 13:00 15:00 柏木	お散歩SUP ロングボードサーフィン2 OCパドルコアフィットネス	9:00 10:15 伊藤 10:30 12:00 柏木 13:00 15:00 伊藤	スキュービング1 RUN SWIM RUN SUP入門 ロングボードサーフィン2 SUPスノーケル	9:30 11:00 武藤 10:30 11:30 伊藤 11:00 12:00 橋原 13:00 14:30 橋原 13:00 14:30 橋原	LB1入門 ロングボードサーフィン3 シットオンカヤック お散歩SUP
MOUNTAIN		FUN RUN葉山 ノルディックウォーキング	9:00 10:15 橋原 13:30 14:45 橋原	Bare Footラン トレッキング&スラックライン	9:00 10:15 金城みどり 13:00 15:00 伊藤	トレイルランニング入門 トレッキング(ファットバーンコース)	CORE RUN トレイルランニング2 Bare Footラン	
	9	10	11	12	13	14	15	
BEACH/STUDIO			ビラティスon the BEACH ファンクショナルTRX Yin(陰)ヨガ	9:00 10:15 柏木 10:30 11:45 伊藤 13:45 15:00 na	ビラティス BEACH WORKOUT シヴァナンドヨガ	9:00 10:15 shino 10:30 11:45 tan 13:30 14:45 代行	アシュタンガヨガ ALL level TAI-CHI(太極拳) ビラティス コンディショニング	
OCEAN	BEACHマーケットDAY	休館日	SUPスノーケル 【ツアー】OCテクニクde Seeding井出 OCパドルコアフィットネス	9:00 10:15 伊藤 10:30 12:30 柏木 13:30 15:30 柏木	オーシャンスイム入門 スノーケル2 ロングボードサーフィン2 SUP入門	10:30 11:30 伊藤 13:00 14:00 橋原 10:30 12:00 伊藤 14:30 15:30 橋原	シットオンカヤック入門 シットオンカヤック OCスノーケル OCパドルコアフィットネス	
MOUNTAIN			トレイルランニング2	13:00 15:00 伊藤	トレイルランニング入門 はじめてのトレッキング	9:00 10:00 伊藤 9:00 10:15 橋原	CORE RUN トレイルランニング 【ツアー】レディースSURF TRIP	
	16	17	18	19	20	21	22	
BEACH/STUDIO	スローヴェンヤサ 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	ビラティスon the BEACH ファンクショナルTRX Yin(陰)ヨガ	9:00 10:15 柏木 10:30 11:45 伊藤 13:45 15:00 na	ビラティス BEACH WORKOUT シヴァナンドヨガ	9:00 10:15 shino 10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori	アシュタンガヨガ ALL level TAI-CHI(太極拳) 循環気功	
OCEAN	SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~	OC(入門/リラックス) スノーケル3 OC(リラックス&テクニク) シーカヤック OCパドルコアフィットネス	9:00 10:00 柏木 9:30 11:30 武藤 10:30 12:00 柏木 10:30 12:00 橋原 13:00 15:00 柏木	SUPスノーケル ロングボードサーフィン2 SUPパドルコアフィットネス	9:00 10:15 伊藤 10:30 12:00 柏木 13:00 15:00 柏木	【ツアー】SKINDIVING EXPEDITION三浦 シットオンカヤック入門 シットオンカヤック お散歩SUP SUP入門	9:00 15:00 武藤 9:00 10:00 橋原 10:30 12:00 橋原 14:00 15:00 伊藤	
MOUNTAIN		FUN RUN葉山 FUNノルディック	9:00 10:15 橋原 13:00 14:15 橋原	Bare Footラン トレッキング&スラックライン	9:00 10:15 金城みどり 13:00 15:00 伊藤	トレイルランニング2 【ツアー】トレッキングde Seeding井出	CORE RUN ノルディックウォーキング Bare Footラン	
	23	24	25	26	27	28	29	
BEACH/STUDIO	スローヴェンヤサ 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	ビラティスon the BEACH ファンクショナルTRX Yin(陰)ヨガ	9:00 10:15 柏木 10:30 11:45 伊藤 13:45 15:00 na	ビラティス BEACH WORKOUT シヴァナンドヨガ	9:00 10:15 shino 10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori	アシュタンガヨガ ALL level TAI-CHI(太極拳) 循環気功	
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パドルコアフィットネス	9:00 10:00 柏木 10:30 12:00 柏木 10:30 12:00 橋原 13:00 15:00 柏木	SUP入門 ロングボードサーフィン2 OCパドルコアフィットネス	9:00 10:00 伊藤 10:30 12:00 柏木 13:00 15:00 伊藤	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 お散歩SUP SUP入門	10:30 12:00 橋原 11:00 12:00 伊藤 10:30 12:00 橋原 13:00 14:30 橋原 14:00 15:00 伊藤	
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	トレイルランニング入門 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 10:00 伊藤 11:00 13:00 伊藤 9:00 15:00 みゆ 9:00 10:15 橋原 9:00 10:30 伊藤	CORE RUN FUNノルディック	MTB(アドバンス) トレイルランニング3	