

BEACH葉山 プログラム 2017年 11月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日						
			1	2	3	4	5						
BEACH/STUDIO			ピラティス 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 ria	ピラティス BEACH WORKOUT シグナリングヨガ	9:00 10:15 shino 10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori	ピラティス アシュタンガヨガ ALL level 循環気功	9:00 10:15 tomomi 10:30 11:45 tomomi 14:00 15:15 yusuke 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 10:30 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) アシュタンガヨガ ALL level BEACH HULA(アラ) Yin(陰)ヨガ	9:00 10:15 Mka 10:30 12:00 Satori 14:00 15:15 レイラニ 15:30 16:45 ria	
OCEAN			お散歩SUP スノーケル2 ロングボードサーフィン2 OC/バルコアフィ트니스	9:00 10:15 伊藤 9:30 11:00 武藤 10:30 12:00 柏木 13:00 15:00 柏木	【ツアー】SKINDIVING EXPEDITION南伊豆 RUN SWIM RUN SUP入門 ロングボードサーフィン2 SUPスノーケル	7:00 20:00 武藤 10:30 11:30 伊藤 11:00 12:00 柏木 13:00 14:30 伊藤 13:00 14:30 柏木	【コース】Mikasa(12月27日/リカ/カネ) 遊学博大会(12月27日) SUP入門 スノーケル2 お散歩SUP シーカヤック	9:00 10:00 柏木 9:00 10:00 伊藤 10:30 12:00 伊藤 10:30 12:00 伊藤 13:00 15:00 柏木	OC訓練 OC(入門/リラックス) LB1入門 スノーケル3 シットオンカヤック OC(リラックス&テクニク)	7:00 8:30 柏木-横原 9:00 10:00 柏木 9:00 10:15 横原 9:30 11:00 武藤 10:30 12:00 柏木 10:30 12:00 柏木 13:00 15:00 柏木-横原 13:00 15:00 折笠 13:00 15:00 柏木-横原			
MOUNTAIN			トレッキング&スラックライン	13:00 15:00 伊藤	スタミナラン トレッキング(ファットバーニングコース)	9:00 10:15 伊藤 9:00 10:30 横原	トレイルランニング入門	9:00 10:00 伊藤	トレイルランニング2 MTB入門	8:00 10:00 伊藤 9:00 10:30 Shige	トレイルランニング3 アウトドアファンクショナルトレーニング	9:00 12:00 伊藤 13:00 14:15 伊藤	
	6	7	8	9	10	11	12						
BEACH/STUDIO		ゆるめて流すyoga ヨガwzプロップス BEACH HULA(アラ)	9:00 10:15 Asca 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 Yin(陰)ヨガ	9:00 10:15 柏木 10:30 11:45 伊藤 13:45 15:00 ria	ピラティス BEACH WORKOUT シグナリングヨガ	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	10:15 11:30 tomomi 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 10:30 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) アシュタンガヨガ ALL level BEACH HULA(アラ) Yin(陰)ヨガ	9:00 10:15 Mka 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) SUP/バルコアフィ트니스	9:00 10:00 柏木 10:30 12:00 柏木-横原 13:00 15:00 柏木	OC(入門/リラックス) SUPスノーケル 【ツアー】OC&テクニク de Seeding 井田 OC/バルコアフィ트니스	9:00 10:00 柏木 9:00 10:15 伊藤 10:30 12:30 柏木 13:30 15:30 柏木	SUP入門 RUN SWIM RUN ロングボードサーフィン2 お散歩SUP	10:45 11:45 横原 11:00 12:00 伊藤 13:00 14:30 伊藤 13:00 14:30 柏木	【ツアー】レディースSURF TRIP シットオンカヤック入門 OC(リラックス&テクニク) OC/バルコアフィ트니스	9:00 16:00 みのり 9:00 10:00 横原 10:30 12:00 柏木-横原 13:00 15:00 柏木-横原	お散歩SUP LB1入門 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 10:30 伊藤 9:00 12:00 柏木 9:00 10:00 マト=横原 10:30 12:00 マト=横原 11:00 12:00 伊藤 13:00 15:00 柏木	OC(入門/リラックス) SUP(リラックス&テクニク) LB1入門 シーカヤック SUP/バルコアフィ트니스	9:00 10:00 柏木-横原 10:30 12:00 伊藤 10:45 12:00 伊藤 11:00 12:00 伊藤 13:00 15:00 折笠
MOUNTAIN		FLN RUN葉山 ノルディックウォーキング	9:00 10:15 横原 13:30 14:45 横原	Bare Footラン トレイルランニング2	9:00 10:15 金城みどり 13:00 15:00 伊藤	はじめてのトレッキング トレイルランニング2	9:00 10:15 横原 9:00 10:30 伊藤	CORE RUN	9:00 10:00 柏木	【ツアー】トレイルランニング@美ヶ原高原 Bare Footラン MTB(チキンズ) トレッキング(のんびりコース)	6:00 20:00 津田 9:00 10:15 金城みどり 10:00 10:30 Shige 13:00 14:30 横原	スタミナラン 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(のんびりコース)	9:00 10:15 伊藤 13:00 14:15 伊藤 13:30 15:00 横原
	13	14	15	16	17	18	19						
BEACH/STUDIO		ゆるめて流すyoga ヨガwzプロップス BEACH HULA(アラ)	9:00 10:15 Asca 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 Yin(陰)ヨガ	9:00 10:15 柏木 10:30 11:45 伊藤 13:45 15:00 ria	ピラティス BEACH WORKOUT シグナリングヨガ	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	10:15 11:30 tomomi 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 10:30 11:45 タルン 14:00 15:15 yusuke 15:30 16:15 横原	BEACHヨガ(自然との融合) アシュタンガヨガ ALL level BEACH HULA(アラ) Yin(陰)ヨガ	9:00 10:15 Mka 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) OC/バルコアフィ트니스	9:00 10:00 柏木 10:30 12:00 柏木-横原 13:00 15:00 柏木-横原	SUP(リラックス&テクニク) ロングボードサーフィン2 SUP/バルコアフィ트니스	9:00 10:15 伊藤 10:30 12:00 柏木 13:00 15:00 柏木	シットオンカヤック入門 お散歩SUP オアシスタイム	9:00 10:00 横原 10:30 12:00 横原 13:00 14:30 伊藤 13:30 14:30 伊藤	ロングボードサーフィン3 【ツアー】OCフェイジング(観約U) OC/バルコアフィ트니스	9:00 11:00 津田 10:30 13:00 柏木 14:00 16:00 柏木	OC(入門/リラックス) OC(リラックス&テクニク) お散歩SUP ロングボードサーフィン2 OC/バルコアフィ트니스	9:00 10:00 柏木 10:30 12:00 伊藤 10:45 12:15 伊藤 13:00 14:30 伊藤 13:30 15:30 柏木	OC訓練 OC(入門/リラックス) お散歩SUP OC(リラックス&テクニク) OC/バルコアフィ트니스	7:00 8:30 柏木-横原 9:00 10:00 柏木 9:00 10:15 横原 10:30 12:00 柏木-横原 13:00 15:00 柏木-横原
MOUNTAIN		FLN RUN葉山	9:00 10:15 横原	トレッキング&スラックライン	13:00 15:00 伊藤	スタミナラン 【ツアー】トレッキング de Seeding 井田	9:00 10:15 伊藤 11:00 13:00 伊藤	CORE RUN 【ツアー】トレッキング de Seeding (patagoniaプロビシオンズ)	9:00 10:00 柏木 10:30 13:00 みのり	MTB入門 トレイルランニング2	9:00 10:30 Shige 9:00 10:30 伊藤	トレイルランニング入門 ノルディックウォーキング アウトドアファンクショナルトレーニング	9:00 10:00 伊藤 10:30 12:00 伊藤 13:00 14:15 伊藤
	20	21	22	23	24	25	26						
BEACH/STUDIO		スローヴィンヤサ アーサナアライメント BEACH HULA(アラ)	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 Yin(陰)ヨガ	9:00 10:15 柏木 10:30 11:45 ria 13:45 15:00 ria	コンディショニング BEACH WORKOUT シグナリングヨガ シットオンカヤック入門	9:00 10:15 伊藤 10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori 13:00 14:15 伊藤	アシュタンガヨガ ALL level TAI-CHI(太極拳) 循環気功	10:15 11:30 tomomi 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 10:30 11:45 タルン 14:00 15:15 yusuke 15:30 16:15 横原	BEACHヨガ(自然との融合) アシュタンガヨガ ALL level BEACH HULA(アラ) Yin(陰)ヨガ	9:00 10:15 Mka 10:30 12:00 Satori 14:00 15:15 レイラニ 15:30 16:45 ria
OCEAN		OC(入門/リラックス) シーカヤック OC(リラックス&テクニク) OC/バルコアフィ트니스	9:00 10:00 柏木 10:30 12:00 横原 10:30 12:00 柏木 13:00 15:00 柏木-横原	ロングボードサーフィン2 スキндаイビング1 SUPテクニク SUP/バルコアフィ트니스	9:00 10:15 伊藤 9:30 11:30 武藤 10:30 12:00 柏木 13:00 15:00 柏木	【ツアー】SURF expedition OC(入門/リラックス) スノーケル3 ロングボードサーフィン入門 OC(リラックス&テクニク) お散歩SUP シットオンカヤック入門 シーカヤック	8:00 16:00 渡辺健 9:00 10:00 津川マコト 9:30 11:30 武藤 10:30 11:30 伊藤 10:30 12:00 横原 13:00 14:15 伊藤 13:00 15:00 横原	シットオンカヤック入門 お散歩SUP LB1入門	9:00 10:00 横原 10:30 12:00 伊藤 10:30 12:00 横原 13:00 14:15 横原	OC(入門/リラックス) OC(リラックス&テクニク) お散歩SUP シーカヤック	9:00 10:00 伊藤 9:00 10:00 伊藤 10:30 12:00 横原 10:30 12:00 伊藤 13:00 15:00 柏木	【ツアー】OCフェイジング(観約U) LB1入門 ロングボードサーフィン入門 シットオンカヤック入門 シットオンカヤック お散歩SUP KIN HUI(リカ)ノースウエストスノーケル&スキダイブ OC/バルコアフィ트니스	8:00 10:30 柏木 9:00 10:15 横原 9:00 10:00 伊藤 9:00 10:15 横原 9:00 10:15 折笠 10:30 12:00 横原 11:00 13:00 柏木/武藤 14:00 16:00 柏木-横原
MOUNTAIN		FLN RUN葉山 FUNノルディック	9:00 10:15 横原 13:00 14:15 横原	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(のんびりコース)	9:00 10:00 伊藤 9:00 10:15 横原 15:00 16:00 伊藤	CORE RUN 【ツアー】三浦半島ハンティング (MPH)	9:00 10:00 伊藤 9:00 15:00 みのり	Bare Footラン MTB(チキンズ) トレイルランニング3	9:00 10:15 金城みどり 9:00 11:30 Shige 13:00 15:00 伊藤	スタミナラン アウトドアファンクショナルトレーニング	10:30 11:45 伊藤 13:00 14:15 伊藤
	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(アラ)	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 Yin(陰)ヨガ	9:00 10:15 柏木 10:30 11:45 伊藤 13:45 15:00 ria	ピラティス BEACH WORKOUT シグナリングヨガ	9:00 10:15 shino 10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori						
OCEAN	SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~	OC(入門/リラックス) シーカヤック SUP/バルコアフィ트니스	9:00 10:00 柏木 10:30 12:00 横原 10:30 12:00 横原 13:00 15:00 柏木	お散歩SUP ロングボードサーフィン2 OC/バルコアフィ트니스	9:00 10:15 伊藤 10:30 12:00 柏木 13:00 15:00 柏木	オアシスタイム入門 SUP入門 ロングボードサーフィン2 SUPスノーケル	10:30 11:30 伊藤 11:00 12:00 横原 13:00 14:30 伊藤 14:30 14:30 柏木						
MOUNTAIN		FLN RUN葉山 FUNノルディック	9:00 10:15 横原 13:00 14:15 横原	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(のんびりコース)	9:00 10:00 伊藤 9:00 10:30 横原						