

BEACH葉山 プログラム 2018年 4月スケジュール

	月 30	火 —	水 —	木 —	金 —	土 —	日 1
BEACH/STUDIO							BEACHヨガ(自然との融合) 9:00 10:15 Mika アシュタガヨガ ALL level 10:30 12:00 Satori BEACH HULA(アラ) 14:00 15:15 レイラニ Yin(陰)ヨガ 15:30 16:45 ria
OCEAN	BEACHマーケットDAY	BEACHマーケットDAY					OC(入門/リラックス) 9:00 10:00 柏木 padding with competitors 10:15 12:15 柏木 お散歩SUP 10:30 12:00 伊藤 OC/ベルコファイトネス 13:30 15:30 柏木
MOUNTAIN							トレイルランニング入門 9:00 10:00 伊藤 アウトドアファンショナルトレーニング 13:00 14:15 伊藤
	2	3	4	5	6	7	8
BEACH/STUDIO	ゆるめて流すyoga 9:00 10:15 Asca ヨガwzプロップス 10:45 12:00 yusuke BEACH HULA(アラ) 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 10:30 11:45 伊藤 Yin(陰)ヨガ 13:45 15:00 ria	9:00 10:15 柏木 10:30 11:45 橋原 13:45 15:00 ria	ピラティス 9:00 10:15 shino BEACH WORKOUT 10:30 11:45 tan シヴァナダヨガ 13:30 14:45 Satori	アシュタガヨガ ALL level 10:15 11:30 tomomi TAI-CHI(太極拳) 13:30 14:45 有本 循環気功 15:00 16:30 逆瀬川	みんなのヨガ 9:00 10:15 タルン BEACH FITNESS 10:30 11:45 タルン ピラティス 14:00 15:15 yusuke コンディショニング 15:30 16:15 伊藤	BEACHヨガ(自然との融合) 9:00 10:15 Mika アシュタガヨガ ALL level 10:30 12:00 Satori BEACH HULA(アラ) 14:00 15:15 レイラニ Yin(陰)ヨガ 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) 9:00 10:00 柏木 OC(リラックス&テクニク) 10:30 12:00 柏木 SUP/ベルコファイトネス 13:00 15:00 柏木 SUPスノーケル 13:00 14:30 伊藤	OC(リラックス&テクニク) 10:30 12:00 柏木 お散歩SUP 13:00 14:30 橋原 OC/ベルコファイトネス 13:30 15:30 柏木	お散歩SUP 10:30 12:00 伊藤 シットオンカヤック 10:30 12:00 橋原 ロングボードサーフィン2 13:00 14:30 伊藤	OC(リラックス&テクニク) 10:30 12:00 伊藤 SUP(リラックス&テクニク) 13:00 14:30 伊藤 ロングボードサーフィン3 10:00 12:00 津田	OC(入門/リラックス) 9:00 10:00 石川マコ OC(リラックス&テクニク) 10:30 12:00 石川マコ SUPスノーケル 13:00 14:30 伊藤 【ツアー】SURF expedition 8:00 17:00 渡辺健	OC(入門/リラックス) 9:00 10:00 伊藤 シットオンカヤック 9:00 10:30 折笠 入門1 10:30 11:30 のり OC(リラックス&テクニク) 10:30 12:00 伊藤 シーカヤック 13:00 15:00 折笠
MOUNTAIN	スロージョギング(歩くように走る!) 9:00 10:15 櫻 トレッキング(のんびりコース) 15:00 16:00 伊藤	FUN/ルディック 【ツアー】三浦半島ハンティング (MPH)様! 9:00 10:15 橋原 9:00 15:00 みゆ	トレイルランニング入門 9:00 10:00 伊藤	CORE RUN 9:00 10:00 伊藤	MTB入門 9:00 10:30 Shige トレイルランニング2 9:00 10:30 伊藤	トレイルランニング2 9:00 10:30 津田 アウトドアファンショナルトレーニング 13:00 14:15 伊藤 トレッキング&スラックライン 14:30 15:45 伊藤 【ツアー】JOC6 expedition 9:00 11:00 柏木(輔) 【ツアー】春の水保 海山遊喫ツアー 柏木	
	9	10	11	12	13	14	15
BEACH/STUDIO	スローヴィンヤサ 9:00 10:15 Maiko アーサナライメント 10:30 11:45 Maiko BEACH HULA(アラ) 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 10:30 11:45 伊藤 Yin(陰)ヨガ 13:45 15:00 ria	9:00 10:15 柏木 10:30 11:45 伊藤 13:45 15:00 ria	ピラティス 9:00 10:15 shino コンディショニング 9:00 10:15 橋原 BEACH WORKOUT 10:30 11:45 tan シヴァナダヨガ 13:30 14:45 Satori	アシュタガヨガ ALL level 10:15 11:30 tomomi TAI-CHI(太極拳) 13:30 14:45 有本 循環気功 15:00 16:30 逆瀬川	みんなのヨガ 9:00 10:15 タルン BEACH FITNESS 10:30 11:45 タルン ピラティス 14:00 15:15 yusuke コンディショニング 15:30 16:15 伊藤	BEACHヨガ(自然との融合) 9:00 10:15 Mika アシュタガヨガ ALL level 10:30 12:00 Satori BEACH HULA(アラ) 14:00 15:15 レイラニ Yin(陰)ヨガ 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) 9:00 10:00 伊藤 OC(リラックス&テクニク) 10:30 12:00 柏木 SUPスノーケル 13:00 14:30 伊藤 OC/ベルコファイトネス 13:30 15:30 柏木	OC(入門/リラックス) 9:00 10:00 伊藤 OC(リラックス&テクニク) 10:30 12:00 柏木 SUPスノーケル 13:00 14:30 伊藤 OC/ベルコファイトネス 13:30 15:30 柏木	シーカヤック 10:30 12:00 橋原 SUP入門 11:00 12:00 伊藤 ロングボードサーフィン2 13:00 14:30 伊藤 【ツアー】SKINDIVING EXPEDITION南伊豆 8:00 17:00 武藤	OC(リラックス&テクニク) 10:30 12:00 柏木 OC/ベルコファイトネス 13:00 15:00 柏木	OC(入門/リラックス) 9:00 10:00 伊藤 OC(リラックス&テクニク) 10:30 12:00 柏木 お散歩SUP 10:30 12:00 伊藤 SUP/ベルコファイトネス 13:00 15:00 柏木	OC(入門/リラックス) 9:00 10:00 柏木(輔) SUP入門 9:00 10:00 伊藤 padding with competitors 10:15 12:15 柏木 ロングボードサーフィン2 10:30 12:00 伊藤 OC/ベルコファイトネス 13:30 15:30 柏木 【ツアー】JSEA KAYAK EXPEDITION三浦 9:00 15:00 折笠
MOUNTAIN	スロージョギング(歩くように走る!) 9:00 10:15 櫻	Bare Footラン ルディックウォーキング 9:00 10:15 金城みどり 10:30 11:45 橋原	トレイルランニング2 9:00 10:30 伊藤	CORE RUN 9:00 10:00 柏木	CORE RUN 9:00 10:15 柏木 トレイルランニング2 13:00 15:00 伊藤 【ツアー】ナイトトレッキング@松元山 17:00 20:00 伊藤	CORE RUN 9:00 10:15 柏木 アウトドアファンショナルトレーニング 13:00 15:00 伊藤 トレッキング&スラックライン 14:30 15:45 伊藤	
	16	17	18	19	20	21	22
BEACH/STUDIO	ゆるめて流すyoga 9:00 10:15 Asca ヨガwzプロップス 10:45 12:00 yusuke BEACH HULA(アラ) 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 10:30 11:45 伊藤 Yin(陰)ヨガ 13:45 15:00 ria	9:00 10:15 柏木 10:30 11:45 伊藤 13:45 15:00 ria	ピラティス 9:00 10:15 shino BEACH WORKOUT 10:30 11:45 tan シヴァナダヨガ 13:30 14:45 Satori	アシュタガヨガ ALL level 10:15 11:30 tomomi TAI-CHI(太極拳) 13:30 14:45 有本 循環気功 15:00 16:30 逆瀬川	みんなのヨガ 9:00 10:15 タルン BEACH FITNESS 10:30 11:45 タルン ピラティス 14:00 15:15 yusuke コンディショニング 15:30 16:15 伊藤	BEACHヨガ(自然との融合) 9:00 10:15 Mika アシュタガヨガ ALL level 10:30 12:00 Satori BEACH HULA(アラ) 14:00 15:15 レイラニ Yin(陰)ヨガ 15:30 16:45 ria
OCEAN	SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~	OC(リラックス&テクニク) 10:30 12:00 柏木 OC/ベルコファイトネス 13:00 15:00 柏木 SUP入門 13:00 14:00 伊藤 お散歩SUP 14:15 15:30 伊藤	OC(入門/リラックス) 9:00 10:00 伊藤 OC(リラックス&テクニク) 10:30 12:00 柏木 お散歩SUP 13:00 14:30 伊藤 OC/ベルコファイトネス 13:30 15:30 柏木	シーカヤック 9:00 10:15 橋原 お散歩SUP 10:30 12:00 伊藤 シットオンカヤック 10:30 12:00 橋原 ロングボードサーフィン2 13:00 14:30 伊藤	OC(リラックス&テクニク) 10:30 12:00 柏木 OC/ベルコファイトネス 13:00 15:00 柏木	OC(入門/リラックス) 9:00 10:00 石川マコ OC(リラックス&テクニク) 10:30 12:00 石川マコ SUPスノーケル 13:00 15:00 柏木 【ツアー】JOC6 expedition(30K) 9:00 12:00 柏木	OC(入門/リラックス) 9:00 10:00 柏木(輔) padding with competitors 10:15 12:15 柏木 スノーケル2 10:30 12:00 武藤 OC/ベルコファイトネス 13:30 15:30 柏木 スキングイビング1 13:30 15:30 長瀬
MOUNTAIN	FUN RUN葉山 9:00 10:15 柏木	トレッキング(のんびりコース) 9:00 10:15 橋原	トレイルランニング入門 9:00 10:00 伊藤	CORE RUN 9:00 10:00 柏木 MTB(チャレンジ) 9:00 10:30 Shige	Bare Footラン 9:00 10:15 金城みどり MTB(チャレンジ) 9:00 10:30 Shige	CORE RUN 9:00 10:15 柏木 アウトドアファンショナルトレーニング 13:00 14:15 伊藤 トレッキング&スラックライン 14:30 15:45 伊藤	
	23	24	25	26	27	28	29
BEACH/STUDIO	スローヴィンヤサ 9:00 10:15 Maiko アーサナライメント 10:30 11:45 Maiko BEACH HULA(アラ) 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 10:30 11:45 伊藤 Yin(陰)ヨガ 13:45 15:00 ria	9:00 10:15 柏木 10:30 11:45 伊藤 13:45 15:00 ria	ピラティス 9:00 10:15 shino BEACH WORKOUT 10:30 11:45 tan シヴァナダヨガ 13:30 14:45 Satori	アシュタガヨガ ALL level 10:15 11:30 tomomi TAI-CHI(太極拳) 13:30 14:45 有本 循環気功 15:00 16:30 逆瀬川	みんなのヨガ 9:00 10:15 タルン BEACH FITNESS 10:30 11:45 タルン ピラティス 14:00 15:15 yusuke コンディショニング 15:30 16:15 伊藤	BEACHヨガ(自然との融合) 9:00 10:15 Mika アシュタガヨガ ALL level 10:30 12:00 Satori BEACH HULA(アラ) 14:00 15:15 レイラニ Yin(陰)ヨガ 15:30 16:45 ria
OCEAN	SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~	SUP(リラックス&テクニク) 10:30 12:00 柏木 SUP/ベルコファイトネス 13:00 15:00 柏木 ロングボードサーフィン2 13:00 14:30 伊藤	OC(入門/リラックス) 9:00 10:00 伊藤 OC(リラックス&テクニク) 10:30 12:00 柏木 お散歩SUP 13:00 14:30 伊藤 OC/ベルコファイトネス 13:30 15:30 柏木	シーカヤック 10:30 12:00 橋原 スノーケル3 10:00 11:30 武藤 SUP入門 11:00 12:00 伊藤 ロングボードサーフィン2 13:00 14:30 伊藤	OC(リラックス&テクニク) 10:30 12:00 柏木 OC/ベルコファイトネス 13:00 15:00 柏木	OC(入門/リラックス) 9:00 10:00 石川マコ OC(リラックス&テクニク) 10:30 12:30 石川マコ RUN SWIM RUN 11:00 12:00 伊藤 SUPスノーケル 13:00 14:30 伊藤	オーシャンスイム入門 9:00 10:00 伊藤 お散歩SUP 10:30 12:00 伊藤 SUN SET OC(リラックス) 15:30 17:00 石川マコ 【ツアー】レーカヤックピクニック 9:00 15:00 折笠
MOUNTAIN	FUN RUN葉山 9:00 10:15 柏木 トレッキング(ファットバーニングコース) 15:00 16:00 伊藤	Bare Footラン トレッキング(ファットバーニングコース) 9:00 10:15 金城みどり 10:30 12:00 橋原	トレイルランニング2 9:00 10:30 伊藤 【ツアー】Ride&Run@つづし 9:00 12:00 津田	CORE RUN 9:00 10:00 柏木	CORE RUN 9:00 10:30 伊藤 MTB(アドバンス) 9:00 12:30 みゆ	トレイルランニング2 9:00 10:30 伊藤 MTB(アドバンス) 9:00 12:30 みゆ	アウトドアファンショナルトレーニング 13:00 14:15 伊藤 トレイルランニング2 14:30 16:00 伊藤