

BEACH葉山 プログラム 2018年 10月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日						
	1	2	3	4	5	6	7						
BEACH/STUDIO		ゆるめて流すyoga ヨガwzプロップス 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	9:00 10:15 柏木 10:30 11:45 伊藤 13:45 15:00 ria	ピラティス BEACH WORKOUT シヴァナンダヨガ	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 青本 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) ビギナーズヨガAll Level BEACH HULA(フラ) Yin(陰)ヨガ	9:00 10:15 Mika 10:45 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) スノーケル2 お散歩SUP OC(バドルコアフィットネス)	9:00 10:00 柏木 10:30 12:00 柏木 13:00 14:30 伊藤 13:00 15:00 柏木	OC(入門/リラックス) OC(リラックス&テクニク) シットオンカヤック OC(バドルコアフィットネス) シーカヤック	9:00 10:00 伊藤 10:30 12:00 柏木 13:00 14:30 伊藤 13:00 15:00 橋原	SUP入門 お散歩SUP SUP(リラックス&テクニク)	9:00 10:00 伊藤 10:30 12:00 柏木 13:00 14:30 伊藤	OC(入門/リラックス) OC(バドルコアフィットネス) 【ツアー】OCフッシング(餌釣り)	9:00 10:00 柏木 13:30 14:45 青本 10:15 12:15 柏木	SUP継続 OC(入門/リラックス) OC(リラックス&テクニク) スキングイビング1 OCウォーターチェンジ お散歩SUP	7:00 8:30 柏木 9:00 10:00 柏木 10:30 12:00 柏木 10:00 12:00 武藤 13:00 15:00 柏木 13:00 14:30 伊藤	OC(入門/リラックス) RUN SWIM RUN SUPスノーケル padding with competitors 【ツアー】JSEA KAYAK EXPEDITION三浦 【ツアー】JOCスノーケル&スキングタイプ	9:00 10:00 柏木 9:00 10:00 伊藤 10:30 12:00 伊藤 9:00 15:00 武藤
MOUNTAIN		スロージョギング(歩くように走ろう！) トレイルランニングfor浜尾	ノルディックウォーキング	9:00 10:00 橋原	トレイルランニングfor浜尾	9:00 10:30 津田	スロージョギング(歩くように走ろう！) トレイルランニングfor浜尾 レノール・スノーケル&スキングタイプ(ハネモ 等)1111	9:00 10:15 環 9:00 11:30 みゆり	トレイルランニングfor浜尾 Bare Footラン トレッキング10K	10:30 12:00 伊藤 9:00 9:15 金城みゆ 9:00 12:00 みゆり	MTB入門 アウトドアファンクショナルトレーニング トレイルランニングfor浜尾	9:00 10:30 Shige 13:00 14:15 伊藤 14:30 15:30 伊藤	
	8	9	10	11	12	13	14						
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 シヴァナンダヨガ	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 青本 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) ビギナーズヨガAll Level BEACH HULA(フラ) Yin(陰)ヨガ	9:00 10:15 Mika 10:45 12:00 Satori 14:00 15:15 レイラニ 15:30 16:45 ria	
OCEAN	【イベント】BEACHマーケットDAY	BEACH休館日	OC(入門/リラックス) スキングイビング1 OC(リラックス&テクニク) シットオンカヤック OC(バドルコアフィットネス) シーカヤック	9:00 10:00 伊藤 10:30 12:00 武藤 10:30 12:00 柏木 13:00 15:00 橋原	ロングボードサーフィン3 SUPスノーケル SUP(リラックス&テクニク)	10:00 12:00 津田 10:30 12:00 青本 13:00 14:30 伊藤	SUP(リラックス&テクニク) OC(バドルコアフィットネス)	10:30 12:00 柏木 13:00 15:00 柏木	OC(入門/リラックス) スノーケル2 OC(リラックス&テクニク) スキングイビング1	9:00 10:00 石川マコ 9:30 11:00 武藤 10:30 12:00 石川マコ 13:00 15:00 武藤	OC(入門/リラックス) シットオンカヤック入門 OC(コンディショニング) シットオンカヤック シーカヤック レスキュー練習	9:00 10:00 石川マコ 9:00 10:00 折笠 10:30 12:00 石川マコ 10:30 12:00 折笠 13:00 15:00 伊藤	
MOUNTAIN			はじめての外トレッキング Bare Footラン	9:00 10:00 橋原 9:00 10:15 金城みゆ	トレイルランニング入門	9:00 10:00 伊藤	CORE RUN 【ツアー】三浦半島ハンティング (MPH)	9:00 10:00 柏木 9:00 15:00 みゆり	スロージョギング(歩くように走ろう！)	9:00 10:15 環	MTB(チャレンジ) スロージョギング(歩くように走ろう！)	9:00 10:30 Shige 9:00 10:15 環	
	15	16	17	18	19	20	21						
BEACH/STUDIO		ゆるめて流すyoga ヨガwzプロップス 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	9:00 10:15 柏木 10:30 11:45 伊藤 13:45 15:00 ria	ピラティス BEACH WORKOUT シヴァナンダヨガ	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 青本 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 tomomi 10:30 11:45 伊藤 14:00 15:15 yusuke 15:30 16:15 伊藤	BEACHヨガ(自然との融合) ビギナーズヨガAll Level BEACH HULA(フラ) Yin(陰)ヨガ	9:00 10:15 Mika 10:45 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~	SUP入門 SUP(リラックス&テクニク) スノーケル2 SUP(バドルコアフィットネス) 【ツアー】SKINDIVING EXPEDITION	9:00 10:00 柏木 10:30 12:00 柏木 13:00 14:30 伊藤 13:00 15:00 柏木	OC(入門/リラックス) OC(リラックス&テクニク) スノーケル3 シットオンカヤック OC(バドルコアフィットネス)	9:00 10:00 伊藤 10:30 12:00 柏木 13:00 14:30 武藤 13:00 15:00 柏木	お散歩SUP RUN SWIM RUN LB1 入門 ロングボードサーフィン2	9:00 10:30 伊藤 11:00 12:00 伊藤 11:00 12:00 みゆり 13:00 14:30 伊藤	OC(リラックス&テクニク) OC(バドルコアフィットネス) ロングボードサーフィン3	10:30 12:00 柏木 13:00 15:00 柏木 10:00 12:00 津田	SUP継続 SUP入門 OC(入門/リラックス) SUPテクニク OC(リラックス&テクニク) オアシススイム SUP(バドルコアフィットネス)	7:00 8:30 柏木 9:00 10:00 柏木 9:00 10:00 石川マコ 10:30 12:00 柏木 10:30 12:00 石川マコ 11:00 12:00 伊藤 13:00 15:00 柏木	SUP入門 LB1 入門 お散歩SUP SUPテクニク スノーケル2 SLPテクニク	9:00 10:00 伊藤 10:00 11:15 みゆり 10:30 12:00 伊藤 13:00 14:30 伊藤 13:00 15:00 柏木(穂)
MOUNTAIN		スロージョギング(歩くように走ろう！) トレイルランニング入門	トレッキング10K	9:00 12:00 みゆり	トレイルランニング入門	9:00 10:00 津田	スロージョギング(歩くように走ろう！)	9:00 10:15 環	トレイルランニング入門 トレッキング&スラックライオン 【イベント】BEACHクリーン&TRAILクリーン	8:30 9:30 伊藤 13:30 15:00 伊藤 9:30 10:30 伊藤	MTB(アドベン) トレイルランニング2	9:00 11:00 Shige 13:00 14:30 津田	
	22	23	24	25	26	27	28						
BEACH/STUDIO		スローヴィンヤサ アーサナライメント 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	9:00 10:15 柏木 10:30 11:45 伊藤 13:45 15:00 ria	ピラティス BEACH WORKOUT シヴァナンダヨガ コンディショニング	9:00 10:15 shino 10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori 9:00 10:15 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 青本 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) ビギナーズヨガAll Level BEACH HULA(フラ) Yin(陰)ヨガ	9:00 10:15 Mika 10:45 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~	SUP入門 OC(リラックス&テクニク) ロングボードサーフィン2 【ツアー】SUPコンクニク de Sweets	9:00 10:00 伊藤 9:00 10:30 柏木 13:00 14:30 伊藤 10:15 12:00 伊藤	OC(入門/リラックス) OC(リラックス&テクニク) シーカヤック お散歩SUP	9:00 10:00 橋原 10:30 12:00 橋原 13:00 15:00 橋原 13:00 14:30 伊藤	LB1 入門 ロングボードサーフィン3 お散歩SUP	9:00 10:15 みゆり 10:00 12:00 津田 10:30 12:00 伊藤	SUPテクニク SUP(バドルコアフィットネス)	10:30 12:00 柏木 13:00 15:00 柏木	OC(入門/リラックス) SUP(リラックス&テクニク) OCコンディショニング お散歩SUP ロングボードサーフィン2 【ツアー】SURF expedition	9:00 10:00 石川マコ 9:00 10:30 伊藤 10:30 12:00 石川マコ 10:45 12:15 伊藤 13:00 15:00 伊藤 8:00 16:00 津田	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	9:00 10:00 伊藤 10:30 12:00 伊藤 14:30 16:00 伊藤
MOUNTAIN		スロージョギング(歩くように走ろう！)	トレイルランニング入門 Bare Footラン	9:00 10:00 伊藤 9:00 10:15 金城みゆ	トレイルランニング2	13:00 14:30 伊藤	CORE RUN	9:00 10:00 柏木	トレッキング10K Bare Footラン	9:00 12:00 みゆり 9:00 10:15 金城みゆ	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	9:00 11:00 津田 13:00 14:15 伊藤	
	29	30	31										
BEACH/STUDIO		ゆるめて流すyoga ヨガwzプロップス 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	9:00 10:15 柏木 10:30 11:45 伊藤 13:45 15:00 ria									
OCEAN	SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~	SUP入門 SUP(リラックス&テクニク) シットオンカヤック スノーケル2 SUP(バドルコアフィットネス)	9:00 10:00 柏木 10:30 12:00 柏木 13:00 14:30 伊藤 13:00 15:00 柏木	OC(リラックス&テクニク) スノーケル3 OC(バドルコアフィットネス)	10:30 12:00 柏木 13:00 14:30 伊藤 13:00 15:00 柏木								
MOUNTAIN		FLIN RUN葉山	9:00 10:00 伊藤	トレイルランニング入門	9:00 10:00 伊藤								

- 【注意】
- ※全てのプログラムは変更、キャンセルされる場合がございます。お出かけ前にBEACH ProgramTwitter(<https://twitter.com/eachprogram>)の確認をお願いします。
 - ※プログラムの参加予約は、Web予約システム(<http://www.beachtown.co.jp/schedule/hayama>)24時間可能、Eメール(yoyaku@beach-hayama.com)またはフロント電話(046-854-4046)にてご予約ください。
 - ※プログラム予約のキャンセルは、前日17時までWeb予約にて手続きをお願いします。前日17時以降のキャンセルは、フロントへ連絡いたします。Eメール(yoyaku@beach-hayama.com)でも受け付けます。
 - ※シュノーケルセットのレンタルはございませんので各自でご用意ください。ご注文は、フロントにて承っております。
 - ※ MOUNTAINプログラムに参加の方は、外履きシューズをご用意ください。その他、所持品の確認はフロントへ相談してください。