

BEACH葉山 プログラム 2019年 3月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日						
	—	—	—	—	1	2	3						
BEACH/STUDIO					アシュタングヨガ 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 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 10:30 12:00 Satori 14:00 15:15 レイラニ 15:30 16:45 ria			
OCEAN					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 10:15 チャイ 10:30 12:00 柏木 13:00 14:30 柏木	OC(入門/リラックス) OC(リラックス&テクニク) SUチクニック オーシャンタイム入門 OC(バルコアフィ트니스(weekender))	9:00 10:00 柏木 10:30 12:00 石川マコ 10:30 12:00 柏木 11:00 12:00 伊藤 13:00 15:00 柏木	OC(入門/リラックス) お散歩SUP L81入門 OC(リラックス&テクニク) スノーケル入門 padding with competitors	9:00 10:00 柏木 9:00 10:30 伊藤 10:00 11:00 みゆ 10:30 12:00 柏木 11:00 12:00 伊藤 13:00 15:00 柏木			
MOUNTAIN					CORE RUN	9:00 10:00 柏木	Bare Footラン トレイルランニング2	9:00 10:15 金城みどり 9:00 10:45 伊藤	MTB入門 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&スラックライン	9:00 10:30 Shige 13:00 14:15 伊藤 14:30 15:45 伊藤			
	4	5	6	7	8	9	10						
BEACH/STUDIO	目覚めて繋がryoga 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	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 ピラティス	9:00 10:15 shino 10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori	アシュタングヨガ 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 美ボディメイク	9:00 10:15 タルン 10:30 11:45 タルン 14:00 15:15 yusuke 15:30 16:45 荒井裕二	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 10:30 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(リラックス&テクニク) OC(バルコアフィ트니스) お散歩SUP	10:30 12:00 柏木 13:00 15:00 柏木 13:00 14:30 伊藤	SUP入門 OC(入門/リラックス) OC(リラックス&テクニク) お散歩SUP OC(バルコアフィ트니스)	9:00 10:00 伊藤 9:00 10:00 柏木 10:30 12:00 柏木 13:00 14:30 伊藤 13:30 15:30 柏木	ロングボードサーフィン3 スノーケル2 SUP入門 お散歩SUP	10:00 12:00 津田 10:30 12:00 武藤 11:00 12:00 伊藤 13:00 14:30 伊藤	SUP入門 SUP(リラックス&テクニク) SUP(バルコアフィ트니스) SUP(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 13:00 15:00 柏木	OC(入門/リラックス) SUP入門 スキングイビング1 ロングボードサーフィン2 OC(リラックス&テクニク) シットオンカヤック	9:00 10:00 伊藤 10:15 11:15 チャイ 10:30 12:00 武藤 10:30 12:00 みゆ 10:30 12:00 柏木 13:00 14:15 チャイ		
MOUNTAIN		FUN RUN崖山	9:00 10:15 柏木	Bare Footラン	9:00 10:15 金城みどり	トレイルランニング2	9:00 10:30 伊藤	トレッキング10K スロージョギング(歩くように走ろう!)	9:00 12:00 みゆ 9:15 10:30 環	旭乳山トレッキング 【ツアー】Run&Spaサウナ(夜着温泉)	9:00 12:00 チャイ 13:00 17:00 伊藤	MTB(チャレンジ) アウトドアファンクショナルトレーニング	9:00 10:30 Shige 13:00 14:15 伊藤
	11	12	13	14	15	16	17						
BEACH/STUDIO	目覚めて繋がryoga 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	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 ピラティス	9:00 10:15 津田(お休み) 10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori 9:00 9:15 伊藤	アシュタングヨガ 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 美ボディメイク	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 <small>【ツアー】JSEA KAYAK EXPEDITION三浦</small>	9:00 10:15 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~	SUP入門 SUP(リラックス&テクニク) SUP(バルコアフィ트니스) ロングボードサーフィン2 ロングボードサーフィン入門	9:00 10:00 柏木 10:30 12:00 柏木 13:00 15:00 柏木 13:00 14:30 伊藤 15:00 16:00 伊藤	OC(入門/リラックス) 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】OCピクニック 焚き火&フィッシング	9:00 10:00 伊藤 10:30 12:00 柏木 13:00 14:30 伊藤 13:00 15:00 柏木	シットオンカヤック入門 SUP(リラックス&テクニク) SUP(リラックス&テクニク)	10:00 12:00 チャイ 10:30 12:00 柏木 13:00 15:00 伊藤	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) 【ツアー】レディーズSURF TRIP	9:00 10:00 柏木 10:30 12:00 柏木 13:00 15:00 柏木 9:00 17:00 みゆ	OC(入門/リラックス) SUP入門 スキングイビング1 RUN SWIM RUN OC(リラックス&テクニク) シットオンカヤック 【ツアー】JSEA KAYAK expedition	9:00 10:00 柏木 9:00 10:00 伊藤 10:30 12:00 石川マコ 11:00 12:00 伊藤 10:30 12:00 柏木 13:00 14:30 チャイ 13:00 15:00 柏木	OC(入門/リラックス) SUP入門 スキングイビング1 シットオンカヤック OC(リラックス&テクニク) シーカヤック	9:00 10:00 伊藤 10:15 11:15 チャイ 10:30 12:00 武藤 10:30 12:00 折笠 10:30 12:00 柏木 13:00 15:00 折笠
MOUNTAIN		スロージョギング(歩くように走ろう!)	9:15 10:30 環	トレッキング(のんびりコース) Bare Footラン	9:00 10:15 チャイ 9:00 10:15 金城みどり	トレッキング10K	9:00 12:00 みゆ	スロージョギング ロング(歩くように走ろう!)	9:15 12:00 環	トレイルランニング2 FUN/ルディック	9:00 10:30 伊藤 10:00 11:15 チャイ	スロージョギング ロング(歩くように走ろう!)	9:00 10:15 環 13:00 14:15 伊藤
	18	19	20	21	22	23	24						
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 10:45 12:00 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 コンディショニング	9:00 10:15 津田(お休み) 10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori 9:00 10:15 伊藤	アシュタングヨガ 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 美ボディメイク	9:00 10:15 タルン 10:30 11:45 タルン 14:00 15:15 yusuke 15:30 16:45 荒井裕二	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 10:30 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(リラックス&テクニク) OC(バルコアフィ트니스) SUPスノーケル スノーケル入門	10:30 12:00 柏木 13:00 15:00 柏木 13:00 14:30 伊藤 15:00 16:00 伊藤	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) お散歩SUP	9:00 10:00 伊藤 10:30 12:00 柏木 13:00 15:00 柏木 13:00 14:30 伊藤	シットオンカヤック お散歩SUP SUP(リラックス&テクニク) シーカヤック 【ツアー】アトワリカヌー&スノーケル&スキューバ	10:30 12:00 折笠 10:30 12:00 柏木 13:00 15:00 伊藤 13:00 15:00 折笠 9:00 11:00 柏木/武藤	SUP入門 SUPチクニック SUP(バルコアフィ트니스) 【ツアー】SKINDIVING EXPEDITION三浦	9:00 10:00 チャイ 10:30 12:00 柏木 13:00 15:00 柏木 9:00 18:00 武藤	OC(入門/リラックス) SUP入門 OC(リラックス&テクニク) スキングイビング1 お散歩SUP OC(バルコアフィ트니스(weekender)) 【ツアー】SURF expedition	9:00 10:00 柏木 9:30 10:30 チャイ 10:30 12:30 柏木 10:30 12:00 武藤 10:45 12:15 伊藤 13:00 15:00 柏木 7:00 17:00 津田	OC(入門/リラックス) SUP(スノーケル) OC(リラックス&テクニク) padding with competitors	9:00 10:00 柏木 9:00 10:00 伊藤 10:30 12:00 柏木 10:30 12:00 折笠 13:00 15:00 柏木
MOUNTAIN		FUN RUN崖山	9:00 10:00 柏木	FUN/ルディック	9:00 10:15 チャイ	トレッキング10K Bare Footラン	9:00 12:00 みゆ 9:00 10:15 金城みどり	CORE RUN	9:00 10:00 柏木	トレイルランニング2	9:00 10:30 伊藤	MTB入門 FUN/ルディック アウトドアファンクショナルトレーニング	9:00 10:30 Shige 9:00 10:15 チャイ 13:00 14:15 伊藤
	25	26	27	28	29	30	31						
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 10:45 12:00 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	アシュタングヨガ 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 16:45 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 10:30 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~	SUP入門 SUP(リラックス&テクニク) SUP(バルコアフィ트니스) ロングボードサーフィン2	9:00 10:00 柏木 10:30 12:00 柏木 13:00 15:00 柏木 13:00 14:30 伊藤	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) SUPスノーケル お散歩SUP	9:00 10:00 伊藤 10:30 12:00 柏木 13:00 15:00 柏木 13:00 14:30 伊藤	SUP入門 ロングボードサーフィン3 お散歩SUP SUP(リラックス&テクニク)	10:00 12:00 チャイ 10:30 12:00 津田 10:45 12:15 伊藤 13:30 15:00 伊藤	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 13:00 15:00 柏木	OC(入門/リラックス) シットオンカヤック入門 お散歩SUP OC(リラックス&テクニク) シットオンカヤック SUP(バルコアフィ트니스)	9:00 10:00 柏木 9:00 10:30 伊藤 9:30 10:30 チャイ 10:30 12:00 石川マコ 10:30 12:00 柏木 13:00 15:00 柏木	OC(入門/リラックス) シットオンカヤック入門 お散歩SUP OC(リラックス&テクニク) padding with competitors 【ツアー】JSEA KAYAK EXPEDITION三浦	9:00 10:00 柏木 9:00 10:00 伊藤 9:30 11:00 伊藤 10:30 12:00 柏木 10:30 12:00 チャイ 13:00 15:00 柏木
MOUNTAIN		スロージョギング(歩くように走ろう!)	9:15 10:30 環	トレッキング(ファットバーニングコース)	9:00 10:15 チャイ	トレイルランニング2	9:00 10:30 伊藤	スロージョギング(歩くように走ろう!)	9:15 10:30 環	FUN/ルディック トレイルランニング3	10:45 12:00 チャイ 13:00 15:00 伊藤	MTB(アドベンチャー) アウトドアファンクショナルトレーニング	9:00 11:30 Shige 13:00 14:15 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)の確認をお勧めします。
 ※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)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時までにWeb予約にて手続きをお願いいたします。前日17時以降のキャンセルは、フロントへ連絡願います。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。