

BEACH葉山 プログラム 2019年 4月スケジュール

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7						
BEACH/STUDIO	コンディショニング ヨガwzプロップス BEACH HULA(フラ)	9:00 10:15 伊藤 10:45 12:00 yusuke 15:00 16:15 レイラニ	美ホディーメイク ファンクショナルTRX Yin(陰)ヨガ	9:00 10:00 荒井裕二 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 有本 15:00 16:30 逆瀬川	みんなのヨガ BEACH FITNESS ピラティス 美ホディーメイク	9:00 10:15 タルン 10:30 11:45 タルン 14:00 15:15 yusuke 15:30 16:15 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 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~	シットオンカヤック入門 お散歩SUP SUPテクニク	9:00 10:15 チャイ 10:30 12:00 伊藤 13:00 14:30 伊藤	お散歩SUP シットオンカヤック入門 LB1入門 シットオンカヤック SUPスノーケル	9:00 10:15 伊藤 9:00 10:15 チャイ 10:30 11:30 みゆ 10:30 12:00 チャイ 13:00 14:30 伊藤	シットオンカヤック入門 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 10:15 チャイ 11:00 12:00 伊藤 13:00 14:30 伊藤	9:00 10:15 チャイ 10:30 12:00 伊藤 13:00 14:30 伊藤	シットオンカヤック入門 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(バルコアフィ트니스 (weekender) 【ツアー】OCフィッシング(餌釣り)	9:00 10:00 チャイ 9:00 10:00 伊藤 10:30 12:00 伊藤 10:30 12:00 伊藤 13:00 15:00 伊藤 9:00 12:00 伊藤	OC(入門/リラックス) SUP入門 シットオンカヤック OC(リラックス&テクニク) お散歩SUP padding with competitors シーカヤック	9:00 10:00 伊藤 9:00 10:00 チャイ 10:00 12:00 伊藤 10:30 12:00 伊藤 13:00 15:00 伊藤 13:00 15:00 伊藤	
MOUNTAIN	スロージョギング(ロング(歩くように走ろう)) ノルディックウォーキング	9:15 10:30 環 10:45 12:00 チャイ	トレイルランニング2	9:00 10:30 津田	トレイルランニング2 はじめてのトレッキング	9:00 10:30 伊藤 13:00 14:15 チャイ	CORE RUN トレッキング(のんびりコース)	9:00 10:00 伊藤 13:00 14:30 チャイ	Bare Footラン トレッキング(のんびりコース)	9:00 10:15 金城みどり 13:00 14:30 チャイ	MTB入門 トレッキング&スラックライン	9:00 10:30 Shige 13:00 15:00 チャイ	
	8	9	10	11	12	13	14						
BEACH/STUDIO	スローヴィンヤサ アーサナライメント 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 伊藤 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 有本 15:00 16:30 逆瀬川	みんなのヨガ BEACH FITNESS ピラティス 美ホディーメイク	9:00 10:15 タルン 10:30 11:45 タルン 14:00 15:15 yusuke 14:00 15:15 荒井裕二 16:00 17:15 FBM	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 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(リラックス&テクニク) SUPテクニク SUP/バルコアフィ트니스	9:00 10:15 伊藤 10:45 12:00 伊藤 13:00 15:00 伊藤	オーシャンスイム入門 OC(リラックス&テクニク) スノーケル2 【ツアー】OCフィッシング(餌釣り)	9:00 10:00 伊藤 10:30 12:00 伊藤 13:00 14:30 伊藤 13:00 15:00 伊藤	スノーケル2 お散歩SUP ロングボードサーフィン3 シットオンカヤック	9:00 10:30 伊藤 9:00 10:30 チャイ 10:00 12:00 津田 13:00 14:30 チャイ	SUP入門 SUP(リラックス&テクニク) SUP/バルコアフィ트니스	9:00 10:00 チャイ 10:30 12:00 伊藤 13:00 15:00 伊藤	SUP入門 OC(入門/リラックス) OC(リラックス&テクニク) SUP(リラックス&テクニク) スノーケル2 padding with competitors	9:00 10:00 伊藤 9:00 10:00 伊藤 10:30 12:00 伊藤 10:30 12:00 伊藤 10:30 12:00 伊藤 13:00 15:00 伊藤	OC(入門/リラックス) SUP入門 お散歩SUP 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入門 padding with competitors	9:00 10:00 伊藤 9:00 10:00 チャイ 10:30 12:00 伊藤 10:30 12:00 伊藤 9:00 12:00 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2	9:15 10:30 環 13:00 14:30 伊藤	Bare Footラン 【ツアー】三浦半島ハンティング(MPH)塚ヶ島!	9:00 10:15 金城みどり 9:00 15:00 みゆ	トレイルランニング入門 トレッキング10K	11:00 12:00 伊藤	CORE RUN FUN/ルディック	9:00 10:00 伊藤 10:30 12:00 伊藤	仙石山トレッキング トレイルランニング3	9:00 12:00 伊藤 13:00 16:00 伊藤	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	13:00 14:15 伊藤 13:00 15:00 伊藤	
	15	16	17	18	19	20	21						
BEACH/STUDIO	目覚めて賢がyoga ヨガwzプロップス BEACH HULA(フラ)	9:00 10:15 Asca 10:45 12:00 伊藤 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 伊藤 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 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) ビギナーズヨガAll Level BEACH HULA(フラ) 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(リラックス&テクニク) OC/バルコアフィ트니스 SUPスノーケル	10:30 12:00 伊藤 13:00 15:00 伊藤 14:00 15:30 伊藤	OC(入門/リラックス) LB1入門 OC(リラックス&テクニク) ロングボードサーフィン2	9:00 10:00 伊藤 9:30 10:30 みゆ 10:30 12:00 伊藤 13:00 14:30 伊藤	シットオンカヤック入門 SUP入門 シットオンカヤック SUP(リラックス&テクニク)	9:00 10:00 チャイ 11:00 12:00 伊藤 10:30 12:00 伊藤 13:00 15:00 伊藤	OC(入門/リラックス) SUP入門 OC(リラックス&テクニク) OC(バルコアフィ트니스)	9:00 10:00 伊藤 10:30 11:30 伊藤 10:30 12:00 伊藤 13:00 15:00 伊藤	OC(入門/リラックス) SUP入門 OC(リラックス&テクニク) シットオンカヤック入門 RUN SWIM RUN 【ツアー】SURF expedition 【ツアー】SUP expedition	9:00 10:00 伊藤 9:00 10:00 伊藤 10:30 12:00 伊藤 10:30 12:00 伊藤 11:00 12:00 伊藤 7:00 17:00 津田 9:00 14:00 伊藤	OC(入門/リラックス) SUP入門 お散歩SUP シットオンカヤック入門 padding with competitors	9:00 10:00 伊藤 9:00 10:00 伊藤 10:30 12:00 伊藤 10:30 12:00 伊藤 13:00 15:00 伊藤
MOUNTAIN	FUN RUN葉山 【ツアー】FUN RUNテクニク	9:00 10:00 伊藤 9:00 13:00 伊藤	トレッキング(のんびりコース)	9:00 10:15 伊藤	トレイルランニング2 トレッキング10K	9:00 10:30 伊藤 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)) トレイルランニング2 Bare Footラン	9:15 12:00 環 9:00 10:30 伊藤 9:00 10:30 伊藤	トレイルランニング2 トレイルランニング3 スロージョギング(歩くように走ろう!) アウトドアファンクショナルトレーニング	9:00 10:30 伊藤 9:00 10:15 金城みどり 13:00 14:15 環 13:00 14:15 伊藤	MTB(チャレンジ) トレイルランニング3 スロージョギング(歩くように走ろう!) 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 12:00 伊藤 13:00 14:15 環 13:00 14:15 伊藤	
	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)	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 伊藤 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 有本 15:00 16:30 逆瀬川	みんなのヨガ BEACH FITNESS ピラティス 美ホディーメイク	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 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~	シーカヤック SUP(リラックス&テクニク) SUP/バルコアフィ트니스 LB1入門	9:00 10:15 伊藤 10:30 12:00 伊藤 13:00 15:00 伊藤 13:00 14:30 伊藤	お散歩SUP OC(リラックス&テクニク) OC(バルコアフィ트니스) SUPスノーケル	9:00 10:15 伊藤 10:30 12:00 伊藤 13:00 15:00 伊藤 13:00 14:30 伊藤	LB1入門 お散歩SUP スノーケル2 SUP入門	9:00 10:15 みゆ 10:30 12:00 伊藤 13:00 14:30 伊藤 14:00 15:00 伊藤	シットオンカヤック入門 SUP入門 OC(バルコアフィ트니스) シットオンカヤック SUP/バルコアフィ트니스	9:00 10:00 伊藤 10:00 12:00 津田 10:30 12:00 伊藤 10:30 12:00 伊藤 13:00 15:00 伊藤	シットオンカヤック入門 ロングボードサーフィン3 SUP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 伊藤 10:45 12:15 伊藤 13:00 15:00 伊藤 14:00 15:30 伊藤 9:00 12:00 伊藤	OC(入門/リラックス) SUP入門 SUPスノーケル OC(リラックス&テクニク) SUN SET OC(リラックス)	9:00 10:00 伊藤 9:00 10:00 伊藤 10:30 12:00 伊藤 10:30 12:00 伊藤 15:30 17:00 伊藤
MOUNTAIN	スロージョギング(歩くように走ろう!) トレッキング(のんびりコース)	9:15 10:30 環 10:30 12:00 伊藤	Bare Footラン	9:00 10:15 金城みどり	トレイルランニング入門 トレッキング10K	9:00 10:00 伊藤 9:00 13:00 伊藤	CORE RUN トレッキング(のんびりコース)	9:00 10:00 伊藤 9:00 10:30 伊藤	トレイルランニング2 トレイルランニング3	9:00 10:30 伊藤 9:00 10:15 金城みどり	MTB(アドベン) 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	
	29	30											
BEACH/STUDIO	ベージックピラティス ファンクショナルTRX アシュタンガヨガ ALL level	9:00 10:15 伊藤 10:45 12:00 伊藤 13:00 14:15 Asca											
OCEAN	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	9:00 10:00 伊藤 10:30 12:00 伊藤 13:00 15:00 伊藤 13:00 14:30 伊藤	BEACH 休館日										
MOUNTAIN	トレッキング10K	9:00 12:00 みゆ											