BEACH葉山 プログラム 2019年7月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
BEACH/STUDIO	SMILE アクティブエイジング ～扉の外へ～	目覚めて緊がるyoga 9:00 10:15 Asca ヨガwzプロップス 10:45 12:00 yusuke BEACH HULA(フラ) 15:00 16:15 レイラニ	美ボディーメイク 9:00 10:00 荒井裕二 ファンクショナルTRX 10:30 11:45 伊藤 Yin(陰)ヨガ 13:45 15:00 ria	ピラティス 9:00 10:15 shino BEACH WORKOUT 10:30 11:45 tan シヴァナンダヨガ 13:30 14:45 Satori	JKファンクショナルWORKOUT 9:00 10:00 Junko アシュタンガヨガ 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) 8:00 9:15 Mika JKファンクショナルWORKOUT 9:30 10:30 休講(お休み) ビギナーズヨガAll Level 10:45 12:00 Satori BEACH HULA(フラ) 14:00 15:15 休講(お休み) Yin(陰)ヨガ 15:30 16:45 ria
OCEAN		OC(入門／リラックス) 9:00 10:00 柏木 OC(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 柏木 OC/パドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木 SUPスノーケル 13:00 14:30 伊藤	SUP入門 9:00 10:00 伊藤 OC(入門／リラックス) 9:00 10:00 柏木 OC(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 柏木 スノーケル2 13:00 14:30 伊藤 OC/パドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木	ロングボードサーフィン入門 9:00 10:00 伊藤 お散歩SUP 9:00 10:30 チャイ オーシャンスイム入門 10:30 11:30 伊藤 シットオンカヤック入門 13:00 14:00 チャイ SUP(リラックス&テクニック) 13:00 14:30 伊藤	SUP入門 9:00 10:00 チャイ LB1入門 10:30 11:45 チャイ カナコProのサーフィンレッスン 10:30 12:00 カナコ SUP(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 柏木 SUPパドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木	OC朝練 7:00 8:30 柏木 お散歩SUP 9:00 10:30 伊藤 OC(入門／リラックス) 9:00 10:00 石川マット シットオンカヤック入門 9:00 10:00 チャイ OC(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 石川マット SUP(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 柏木 シットオンカヤック 10:30 12:00 チャイ RUN SWIM RUN 11:00 12:00 伊藤 paddling with competitors 13:00 15:00 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 13:00 14:30 伊藤 トレッキング10K 9:00 12:00 みのり	お散歩SUP 13:30 15:00 チャイ スノーケル2 14:00 15:30 武藤 OC/パドルコアフィットネス(weekender) 14:00 16:00 柏木 SUN SET OC(リラックス) 16:30 17:30 柏木 【ボランティア】葉山オープンウォータースイム大会のお手伝い 7:00 12:30 staff
MOUNTAIN		スロージョギング(歩くように走ろう!) 9:15 10:30 環	Bare Footラン 9:00 10:15 金城みどり トレッキング(のんびりコース) 9:00 10:30 チャイ	スロージョギング(歩くように走ろう!) 9:15 10:30 環 ノルディックウォーキング 10:45 12:00 チャイ	CORE RUN 9:00 10:00 柏木 トレッキング10K 9:00 12:00 みのり		MTB入門 9:00 10:30 Shige FUNノルディック 10:30 11:30 チャイ
	8	9	10	11	12	13	14
BEACH/STUDIO	SMILE アクティブエイジング ～扉の外へ～	スローヴィンヤサ 9:00 10:15 Maiko アーサナアライメント 10:45 12:00 Maiko BEACH HULA(フラ) 15:00 16:15 レイラニ	ピラティスon the BEACH 9:00 10:15 柏木 ファンクショナルTRX 10:30 11:45 伊藤 Yin(陰)ヨガ 13:45 15:00 ria	ピラティス 9:00 10:15 shino BEACH WORKOUT 10:30 11:45 tan シヴァナンダヨガ 13:30 14:45 Satori	JKファンクショナルWORKOUT 9:00 10:00 Junko アシュタンガヨガ 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 OC(入門／リラックス) 9:00 10:00 石川マット ビラティス 14:00 15:15 休講(お休み) 美ボディーメイク 14:00 15:15 荒井裕二 コンディショニング 15:30 16:15 伊藤	BEACHヨガ(自然との融合) 8:00 9:15 Mika JKファンクショナルWORKOUT 9:30 10:30 Junko ビギナーズヨガAll Level 10:45 12:00 Satori BEACH HULA(フラ) 14:00 15:15 レイラニ Yin(陰)ヨガ 15:30 16:45 ria
OCEAN		SUP入門 9:00 10:00 柏木 SUP(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 柏木 SUP/パドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木 ロングボードサーフィン2 13:00 14:30 伊藤	お散歩SUP 9:00 10:15 チャイ スノーケル2 9:30 11:00 武藤 OC(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 柏木 SUPスノーケル 13:00 14:30 伊藤 OC/パドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木	ロングボードサーフィン2 9:00 10:30 伊藤 SUP入門 9:00 10:00 チャイ RUN SWIM RUN 11:00 12:00 伊藤 シットオンカヤック 13:00 14:30 チャイ SUP(リラックス&テクニック) 13:00 14:30 伊藤	お散歩SUP 9:00 10:30 チャイ OC(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 柏木 シットオンカヤック入門 10:45 11:45 チャイ OC/パドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木	OC朝練 7:00 8:30 柏木 お散歩SUP 9:00 10:30 チャイ OC(入門／リラックス) 9:00 10:00 柏木 OC(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 柏木 カナコProのサーフィンレッスン 10:30 12:00 カナコ OC/パドルコアフィットネス(weekender) 13:00 15:00 柏木 SUPスノーケル 13:30 15:00 チャイ	OC(入門／リラックス) 9:00 10:00 伊藤 お散歩SUP 9:00 10:00 チャイ OC(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 伊藤 シットオンカヤック 10:30 12:00 チャイ
MOUNTAIN		スロージョギング(歩くように走ろう!) 9:15 10:30 環	トレイルランニング入門 9:00 10:00 伊藤 FUNノルディック 10:30 12:00 チャイ	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&スラックライン 10:30 12:00 チャイ	CORE RUN 9:00 10:00 柏木	はじめてのトレッキング 10:45 12:00 チャイ 【ツアー】FUN RUN真夏のEndurance Challenge 9:00 14:00 伊藤	MTB(チャレンジ) 9:00 10:30 Shige アウトドアファンクショナルトレーニング 13:00 14:15 伊藤
	15	16	17	18	19	20	21
BEACH/STUDIO	美ボディーメイク 9:00 10:15 荒井裕二 JKファンクショナルWORKOUT 10:45 12:00 Junko 【イベント】BEACH海の日BBQ 12:00 15:00 staff 【イベント】環境について考えよう!マイクロプラスチックゴミの現状 15:30 17:00 staff	BEACH休館日	美ボディーメイク 9:00 10:00 荒井裕二 ファンクショナルTRX 10:30 11:45 休講(お休み) JKファンクショナルWORKOUT 10:30 11:45 Junko Yin(陰)ヨガ 13:45 15:00 ria	ピラティス 9:00 10:15 shino BEACH WORKOUT 10:30 11:45 tan シヴァナンダヨガ 13:30 14:45 Satori	JKファンクショナルWORKOUT 9:00 10:00 Junko アシュタンガヨガ 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) 8:00 9:15 Mika JKファンクショナルWORKOUT 9:30 10:30 Junko ビギナーズヨガAll Level 10:45 12:00 Satori BEACH HULA(フラ) 14:00 15:15 レイラニ Yin(陰)ヨガ 15:30 16:45 ria
OCEAN	OC(入門／リラックス) 9:00 10:00 柏木 シットオンカヤック入門 9:00 10:00 折笠 OC(リラックス&テクニック) 10:30 11:45 柏木 シットオンカヤック 10:30 12:00 折笠 【イベント】SUPヨガ 9:00 10:30 Mika		SUP入門 9:00 10:00 チャイ OC(入門／リラックス) 9:00 10:00 柏木 お散歩SUP 10:30 12:00 チャイ OC(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 柏木 スノーケル2 13:00 14:30 チャイ OC/パドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木	シットオンカヤック入門 9:00 10:00 チャイ SUP入門 11:00 12:00 伊藤 シットオンカヤック 10:30 12:00 チャイ お散歩SUP 13:00 14:30 伊藤	OC(入門／リラックス) 9:00 10:00 柏木 SUP入門 9:00 10:00 チャイ カナコProのサーフィンレッスン 10:30 12:00 カナコ OC(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 柏木 シットオンカヤック 10:30 12:00 チャイ OC/パドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木	OC朝練 7:00 8:30 柏木 OC(入門／リラックス) 9:00 10:00 石川マット SUP入門 9:00 10:00 チャイ OC(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 石川マット シットオンカヤック 10:30 12:00 チャイ ロングボードサーフィン入門 10:30 11:30 伊藤 paddling with competitors 13:00 15:00 柏木 スノーケル2 13:00 14:30 伊藤 OC/パドルコアフィットネス(weekender) 13:00 15:00 柏木	OC(入門／リラックス) 9:00 10:00 柏木 お散歩SUP 9:00 10:30 チャイ シーカヤック 10:00 12:00 折笠 LB1入門 11:00 12:00 チャイ OC(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 柏木 スキンダイビング1 10:00 12:00 武藤 シーカヤック レスキュー練習 13:00 14:30 折笠 OC/パドルコアフィットネス(weekender) 13:00 15:00 柏木
MOUNTAIN	トレイルランニング2 9:00 10:15 伊藤 【イベント】BEACHクリーン 10:30 11:00 staff		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(ファットバーニングコース) 13:00 14:30 チャイ 【ツアー】三浦半島ハンティング(MPH)清算 9:00 15:00 みのり	スロージョギング(歩くように走ろう!) 9:15 10:30 環	【ツアー】OCフィッシング(餌釣り) 9:00 12:00 柏木 【ツアー】SURF expedition 6:30 16:00 津田 トレイルランニング入門 9:00 10:00 伊藤 Bare Footラン 9:00 10:15 金城みどり	トレイルランニング2 9:00 10:30 伊藤 アウトドアファンク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 13:00 14:30 チャイ MTB入門 9:00 10:30 Shige
	22	23	24	25	26	27	28
BEACH/STUDIO	SMILE アクティブエイジング ～扉の外へ～	目覚めて緊がるyoga 9:00 10:15 Asca ヨガwzプロップス 10:45 12:00 休講(お休み) BEACH HULA(フラ) 15:00 16:15 レイラニ	ピラティスon the BEACH 9:00 10:15 柏木 ファンクショナルTRX 10:30 11:45 伊藤 Yin(陰)ヨガ 13:45 15:00 ria	ピラティス 9:00 10:15 shino BEACH WORKOUT 10:30 11:45 tan シヴァナンダヨガ 13:30 14:45 Satori	JKファンクショナルWORKOUT 9:00 10:00 Junko アシュタンガヨガ 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 美ボディーメイク 15:30 16:45 荒井裕二	BEACHヨガ(自然との融合) 8:00 9:15 Mika JKファンクショナルWORKOUT 9:30 10:30 Junko ビギナーズヨガAll Level 10:45 12:00 Satori BEACH HULA(フラ) 14:00 15:15 レイラニ Yin(陰)ヨガ 15:30 16:45 ria
OCEAN		OC(リラックス&テクニック) 10:45 12:00 柏木 OC/パドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木 お散歩SUP 13:00 14:30 伊藤 【ツアー】アウトリガーカヌーdeスノーケル&スキンダイブ 9:00 10:30 柏木/武藤 【ツアー】レディースSURF TRIP WZ カナコPro 8:00 16:00 みのり	OC(入門／リラックス) 9:00 10:00 伊藤 OC(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 柏木 シットオンカヤック 10:30 12:00 チャイ スノーケル2 13:00 14:30 伊藤 OC/パドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木	LB1入門 9:00 10:15 チャイ ロングボードサーフィン入門 9:00 10:00 伊藤 お散歩SUP 10:30 12:00 チャイ オーシャンスイム入門 10:30 11:30 伊藤 ロングボードサーフィン2 13:00 14:30 伊藤	シットオンカヤック入門 9:00 10:00 チャイ SUPテクニック 10:30 12:00 柏木 シットオンカヤック 10:30 12:00 チャイ SUP/パドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木	SUP入門 9:00 10:00 柏木 OC(入門／リラックス) 9:00 10:00 石川マット SUP(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 柏木 ロングボードサーフィン2 9:00 10:30 伊藤 オーシャンスイム 11:00 12:00 伊藤 OC(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 石川マット OC/パドルコアフィットネス(weekender) 13:00 15:00 柏木	SUP朝練 7:00 8:30 柏木 OC(入門／リラックス) 9:00 10:00 伊藤 シットオンカヤック入門 9:00 10:00 チャイ OC(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 柏木 SUPスノーケル 10:30 12:00 伊藤 LB1入門 10:30 11:30 チャイ paddling with competitors 13:00 15:00 柏木 【ツアー】SEA KAYAK EXPEDITION三浦 9:00 15:00 折笠
MOUNTAIN		スロージョギング ロング(歩くように走ろう!) 9:15 12:00 環	ノルディックウォーキング 9:00 10:15 チャイ	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&スラックライン 13:00 14:30 チャイ	CORE RUN 9:00 10:00 柏木	トレッキング ロング 9:00 12:00 チャイ トレイルランニング3 13:00 15:30 伊藤	MTB(チャレンジ) 9:00 10:30 Shige アウトドアファンク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 13:00 14:30 チャイ
	29	30	31				
BEACH/STUDIO	SMILE アクティブエイジング ～扉の外へ～	スローヴィンヤサ 9:00 10:15 Maiko アーサナアライメント 10:45 12:00 Maiko BEACH HULA(フラ) 15:00 16:15 レイラニ	美ボディーメイク 9:00 10:00 荒井裕二 ファンクショナルTRX 10:30 11:45 伊藤 Yin(陰)ヨガ 13:45 15:00 ria				
OCEAN		SUP入門 9:00 10:00 柏木 カナコProのサーフィンレッスン 10:00 11:30 カナコ SUP(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 柏木 SUP/パドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木 シットオンカヤック 13:00 14:30 伊藤	OC(入門／リラックス) 9:00 10:00 柏木 お散歩SUP 9:00 10:30 チャイ OC(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 柏木 スノーケル2 13:00 14:30 伊藤 OC/パドルコアフィットネス 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	トレイルランニング入門 9:00 10:00 伊藤 トレッキング(のんびりコース) 10:45 12:00 チャイ				

【注意点】
※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/beachprogram)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)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。