

BEACH葉山 プログラム 2019年 9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) JKファンクショナルWORKOUT ビギナーズヨガAll Level BEACH HULA(フラ)
OCEAN	SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~						お散歩OC(入門クラス) SUPスノーケル OC(リラックス&テクニク) ロングボードサーフィン入門 padding with competitors
MOUNTAIN							MTB入門 アウトドアファンクショナルトレーニング
	2	3	4	5	6	7	8
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 yusuke 15:00 16:15 レイラニ	ビラティス on the BEACH ファンクショナルTRX Yin(陰)ヨガ	9:00 10:00 柏木 10:30 11:45 伊藤 13:45 15:00 ria	ビラティス 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	JKファンクショナルWORKOUT アシュタンガヨガ ALL level TAI-CHI(太極拳) 循環気功
OCEAN	SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~		9:00 10:15 柏木 10:30 12:00 伊藤 13:00 15:00 柏木 13:00 14:30 伊藤	シトオンカヤック入門 スノーケル2 OC(リラックス&テクニク) お散歩SUP OC(バルコアフィットネス スキング&ビンク1	9:00 10:15 伊藤 10:00 12:00 伊藤(月夜) 10:30 12:00 柏木 13:00 14:30 伊藤 13:00 15:00 伊藤 13:00 15:00 伊藤(月夜)	お散歩SUP ロングボードサーフィン2 SUP(リラックス&テクニク) SUP(リラックス&テクニク) カナゴProのサーフィンレッスン	9:00 10:30 Junko 10:30 12:00 伊藤 13:00 14:30 伊藤 13:30 15:00 カナゴ
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	トレイルランニング入門	9:00 10:00 伊藤	トレッキング1OK
	9	10	11	12	13	14	15
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	美ボディメイク 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	ビラティス 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	JKファンクショナルWORKOUT アシュタンガヨガ ALL level TAI-CHI(太極拳) 循環気功
OCEAN	SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~		9:00 10:15 柏木 10:30 12:00 伊藤 13:00 15:00 柏木 13:00 14:30 伊藤	お散歩OC(入門クラス) OC(リラックス&テクニク) SUPスノーケル OC(バルコアフィットネス	9:00 10:15 柏木 10:30 12:00 柏木 13:00 14:30 伊藤 13:00 15:00 柏木	お散歩SUP ロングボードサーフィン2 SUP(リラックス&テクニク) SUP(リラックス&テクニク) 【ツアー】レディースSURF TRIP	9:00 10:30 Junko 10:45 12:15 伊藤 13:00 14:30 伊藤 9:00 15:00 みゆ
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	トレイルランニング2	9:00 10:30 伊藤	CORE RUN
	16	17	18	19	20	21	22
BEACH/STUDIO	美ボディメイク JKファンクショナルWORKOUT カナゴProのサーフワークアウト(Surf Yoga)	9:00 10:15 荒井裕二 10:45 12:00 Junko 13:30 14:45 カナゴ	美ボディメイク 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	ビラティス 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	JKファンクショナルWORKOUT アシュタンガヨガ ALL level TAI-CHI(太極拳) 循環気功
OCEAN	OCスイム&スノーケル(入門クラス) 【イベント】SUPヨガ シトオンカヤック入門 OC(リラックス&テクニク) シトオンカヤック OC(バルコアフィットネス(weekender))	9:00 10:00 柏木 9:00 10:30 Mika 9:00 10:00 折笠 10:30 12:00 柏木 10:30 12:00 折笠 13:00 15:00 柏木	OCスイム&スノーケル(入門クラス) SUP入門 OC(リラックス&テクニク) OC(バルコアフィットネス	9:00 10:15 柏木 9:00 10:00 伊藤 10:30 12:00 柏木 13:00 15:00 柏木	お散歩SUP ロングボードサーフィン3 シトオンカヤック スノーケル2	9:00 10:30 Junko 10:00 12:00 津田 10:30 12:00 伊藤 13:00 14:30 伊藤	OCスイム&スノーケル(入門クラス) SUP入門 OC(リラックス&テクニク) OC(バルコアフィットネス
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(ファットバーニングコース)	9:00 10:15 伊藤	スロージョギング(歩くように走ろう!)
	23	24	25	26	27	28	29
BEACH/STUDIO	目覚めて賢がyoga JKファンクショナルWORKOUT コンディショニング	9:00 10:15 Asca 10:45 12:00 Junko 15:00 16:15 伊藤	ビラティス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 代行	POP Pilates 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	JKファンクショナルWORKOUT アシュタンガヨガ ALL level TAI-CHI(太極拳) 循環気功
OCEAN	SUP入門 シトオンカヤック入門 SUP(リラックス&テクニク) シトオンカヤック スノーケル2 シーカヤック	9:00 10:00 伊藤 9:00 10:30 折笠 10:30 12:00 伊藤 10:30 12:00 折笠 13:00 14:30 伊藤 13:00 15:00 折笠	お散歩OC(入門クラス) OC(リラックス&テクニク) スノーケル2 OC(バルコアフィットネス	9:00 10:15 伊藤 10:30 12:00 柏木 13:00 14:30 伊藤 13:00 15:00 柏木	シトオンカヤック入門 お散歩SUP SUPスノーケル ロングボードサーフィン2	9:00 10:15 伊藤 9:00 10:30 Junko 10:30 12:00 伊藤 13:00 14:30 伊藤	カナゴProのサーフィンレッスン SUP(リラックス&テクニク) SUP(バルコアフィットネス
MOUNTAIN	トレイルランニング2 FUN/ルネディック	9:30 11:30 津田 10:00 11:15 みゆ	スロージョギング ロング(歩くように走ろう!)	9:15 11:45 環	【ツアー】三浦半島ハンチング (MPH)	9:00 15:00 みゆ	CORE RUN

【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)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。