

BEACH葉山 プログラム 2020年9月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
	-	1	2	3	4	5	6	
BEACH/STUDIO		朝のナチュラルビューティーYoga CORE Relax HULA(フラ) 9:00 10:15 Nobue 15:00 16:15 レイラニ	美ボディーメイク ファンショナルTRX Yin(陰)ヨガ 9:00 10:15 荒井裕二 10:30 11:45 木花 13:45 15:00 木花	セラティス BEACH WORKOUT シフナンダヨガ 9:00 10:15 shino 10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori	アシュタングヨガ ALL level TAI-CHI(太極拳) 循環気功 10:15 11:30 tomoni 13:30 14:45 有本 15:00 16:30 逆瀬川	マイルドアシュタング ファンショナルTRX ビラティス コンディショニング 9:00 10:15 Asca 14:00 15:15 yusuke 15:30 16:15 伊藤	BEACH日ガ(自然との融合) ビキナスヨガAll Level CORE Relax 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		お散歩SUP(入門/リラックス) ロングボードサーフィン2 SUP(リラックス&テクニク) SUP/ビルコアフィットネス 9:30 10:30 柏木 10:30 12:00 柏木 10:30 12:00 BB 13:00 15:00 柏木	お散歩OC(入門/リラックス) ロングボードサーフィン入門 はじめてみよスキャンディング入門 OC/ビルコアフィットネス 9:00 10:00 柏木 10:00 11:30 おかちん 10:30 12:00 武藤 13:00 15:00 柏木	お散歩SUP(入門/リラックス) SUPスノーケル カナゴProのサーフィレッスン 9:00 10:00 伊藤 10:30 12:00 伊藤 13:00 14:30 カナゴ	お散歩OC(入門/リラックス) ロングボードサーフィン入門 スノーケル2 OC/ビルコアフィットネス 9:00 10:00 柏木 10:30 12:00 柏木 10:15 11:45 柏木 13:00 15:00 柏木	お散歩OC(入門/リラックス) お散歩SUP(入門/リラックス) OC/ビルコアフィットネス(weekender) 9:00 10:00 柏木 9:30 10:30 伊藤 13:00 15:00 伊藤	お散歩OC(入門/リラックス) お散歩SUP(入門/リラックス) お散歩SUP(入門/リラックス) お散歩SUP(入門/リラックス) 7:00 8:30 伊藤 9:00 10:30 伊藤 13:00 15:00 伊藤	SUP/ビルコアフィットネス(weekender) お散歩SUP(入門/リラックス) お散歩SUP(入門/リラックス) お散歩SUP(入門/リラックス) 13:00 15:00 伊藤 9:00 10:00 伊藤 9:00 10:00 伊藤 9:00 10:00 伊藤
MOUNTAIN		【ツアー】River Trekking[真夏の川遊び]伊丹戸川 スローキング(歩くように走ろう！) 9:00 9:15 伊藤 10:15 10:30 環	【ツアー】HIRO Trekking @ 金時山 9:00 6:30 20:00 伊藤 9:30 11:30 みゆり	トレッキング10K 【ハッピー】環と歩こう!! 裏山健倉 9:00 12:00 みゆり 9:00 15:00 環	はじめてのトレッキング 9:15 10:15 環	MTB入門 Bare Footラン 9:00 10:30 Shige 9:30 10:30 金城みどり	横RUN TRAIL トレイルコアフィットネス SUNSET RUN <湘南国府村> 7:00 8:30 伊藤 13:30 15:00 伊藤 16:30 17:30 柏木	
	7	8	9	10	11	12	13	
BEACH/STUDIO		目覚めてるよyoga ヨガwzプロブス 9:00 10:15 Asca 10:45 12:00 yusuke	美ボディーメイク ファンショナルTRX Yin(陰)ヨガ 9:00 10:15 荒井裕二 10:30 11:45 伊藤 13:45 15:00 ria	セラティス BEACH WORKOUT シフナンダヨガ 9:00 10:15 shino 10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori	アシュタングヨガ ALL level TAI-CHI(太極拳) 循環気功 10:15 11:30 tomoni 13:30 14:45 有本 15:00 16:30 逆瀬川	マイルドアシュタング ファンショナルTRX ビラティス コンディショニング 9:00 10:15 Asca 10:30 11:45 伊藤 14:00 15:15 yusuke 15:30 16:15 伊藤	BEACH日ガ(自然との融合) ビキナスヨガAll Level テクニカルHULA 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		SUP(リラックス&テクニク) お散歩SUP(入門/リラックス) ロングボードサーフィン2 SUP/ビルコアフィットネス スノーケル2 9:00 10:30 柏木 11:00 12:00 BB 11:00 12:00 柏木 13:00 15:00 柏木 13:00 14:30 伊藤	SUP入門 【ツアー】BEACH VW スキャンディング Expedition ロングボードサーフィン2 OC Keep Paddling(60min) お散歩OC(入門/リラックス) 9:00 10:00 伊藤 6:30 20:00 柏木/武藤 10:30 12:00 みゆり 13:00 14:30 BB 10:30 11:30 伊藤	【ツアー】レディースSURF TRIP お散歩SUP(入門/リラックス) SUP(リラックス&テクニク) スノーケル1 8:00 15:00 みゆり 9:00 10:15 伊藤 10:30 12:00 伊藤 13:00 14:00 伊藤	OCスノーケル SUP(リラックス&テクニク) お散歩OC(入門/リラックス) SUP/ビルコアフィットネス 9:00 10:15 柏木 10:30 12:00 柏木 11:00 12:00 BB 13:00 15:00 柏木	OC巻線 OC Keep Paddling(60min) 【ツアー】River Trekking[真夏の川遊び]伊丹戸川 SUP(リラックス&テクニク) SUP/ビルコアフィットネス 9:00 10:15 柏木 9:00 10:30 石川マツ 9:30 10:45 柏木 9:00 10:30 伊藤 13:00 15:00 柏木	SUPスノーケル シットオンヤック入門 SUP(リラックス&テクニク) シットオンヤック OC Keep Paddling(60min) シークヤック 9:00 10:30 伊藤 9:00 10:00 伊藤 11:00 12:00 伊藤 10:30 12:00 伊藤 10:30 12:00 伊藤 13:00 15:00 伊藤	
MOUNTAIN		スローキング ロング(歩くように走ろう！) 9:15 11:00 環	トレイルランニング2 13:00 14:30 伊藤	涼を探してウォーキングorトレッキング 10:00 12:00 環	Bare Footラン はじめてみよトレイルランニング(入門) 9:00 10:00 金城みどり 10:15 11:15 みゆり	はじめてみよトレイルランニング(入門) RUN/リラックス(slow flow) 9:00 10:15 伊藤 10:30 11:30 みゆり	横RUN TRAIL MTB入門 7:00 8:30 伊藤 9:00 10:30 Shige	
	14	15	16	17	18	19	20	
BEACH/STUDIO		スローイングヤサ アサナアライメント CORE Relax HULA(フラ) 9:00 10:15 Maiko 10:45 12:00 Maiko 15:00 16:00 レイラニ	美ボディーメイク ファンショナルTRX Yin(陰)ヨガ 9:00 10:00 荒井裕二 10:30 11:45 伊藤 13:45 15:00 ria	セラティス BEACH WORKOUT シフナンダヨガ 9:00 10:15 shino 10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori	アシュタングヨガ ALL level TAI-CHI(太極拳) 循環気功 10:15 11:30 tomoni 13:30 14:45 有本 15:00 16:30 逆瀬川	マイルドアシュタング ファンショナルTRX ビラティス コンディショニング 9:00 10:15 Asca 10:30 11:45 伊藤 14:00 15:15 yusuke 15:30 16:15 伊藤	BEACH日ガ(自然との融合) ビキナスヨガAll Level CORE Relax 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		シットオンヤック ロングボードサーフィン2 シットオンヤック入門 スノーケル1 SUP/ビルコアフィットネス 9:00 10:30 柏木 10:00 11:30 おかちん 11:00 12:00 柏木 13:00 14:30 伊藤 13:00 15:00 柏木	【ツアー】BEACH VW 潮瀬トレーニング お散歩OC(入門/リラックス) SUP入門 OCスノーケル OC Keep Paddling(60min) 6:30 20:00 みゆり/有本 9:00 10:15 伊藤 9:00 10:15 BB 10:30 12:00 BB 13:00 15:00 伊藤	ロングボードサーフィン入門 オアシススィム入門 スキャンディング2 9:30 10:30 みゆり 11:00 12:00 伊藤 13:30 15:00 伊藤	スノーケル2 SUP/ビルコアフィットネス 10:30 11:30 柏木 10:30 12:00 柏木 13:00 15:00 柏木	オアシススィム/カーブアップ<アブリガ-カヌー> ロングボードサーフィン2 スノーケル2 OCスノーケル OC/ビルコアフィットネス 9:00 10:00 柏木 10:00 11:30 おかちん 10:30 12:00 武藤 10:30 12:00 柏木 13:00 15:00 柏木	お散歩SUP(入門/リラックス) お散歩SUP(入門/リラックス) お散歩SUP(入門/リラックス) お散歩SUP(入門/リラックス) お散歩SUP(入門/リラックス) 7:00 8:30 柏木 8:00 13:00 武藤 9:00 10:30 石川マツ 10:30 12:00 みゆり 13:00 15:00 柏木 13:00 14:30 伊藤 9:15 10:15 柏木	お散歩SUP(入門/リラックス) お散歩SUP(入門/リラックス) お散歩SUP(入門/リラックス) お散歩SUP(入門/リラックス) お散歩SUP(入門/リラックス) 9:00 10:00 BB 9:00 10:00 柏木 9:00 10:15 伊藤 10:15 12:00 武藤 10:15 12:00 柏木 13:00 15:00 伊藤 13:00 16:00 伊藤
MOUNTAIN		スローキング(歩くように走ろう！) 9:15 10:15 環	Bare Footラン 環とはじめるトレイルランニング(入門) 9:00 10:00 金城みどり 9:15 10:15 環	トレイルコアフィットネス 9:00 10:30 伊藤	【ハッピー】環と歩こう!! 裏山健倉 ノルディックコアフィットネス 9:00 15:00 環 9:30 11:30 みゆり	【ツアー】River Trekking[真夏の川遊び]伊丹戸川 MTB(チャレンジ) 9:00 12:15 伊藤 9:00 10:30 Shige	横RUN TRAIL SUNSET RUN <湘南国府村> 7:00 8:30 伊藤 16:30 17:30 柏木	
	21	22	23	24	25	26	27	
BEACH/STUDIO	BEACHマーケットDAY 9:00 16:00	BEACHマーケットDAY 9:00 16:00	POP Plates BEACH WORKOUT シフナンダヨガ 9:00 10:15 shino 10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori	セラティス BEACH WORKOUT シフナンダヨガ 9:00 10:15 shino 10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori	アシュタングヨガ ALL level TAI-CHI(太極拳) 循環気功 10:15 11:30 tomoni 13:30 14:45 有本 15:00 16:30 逆瀬川	マイルドアシュタング ファンショナルTRX ビラティス コンディショニング 9:00 10:15 Asca 10:30 11:45 伊藤 14:00 15:15 yusuke 15:30 16:15 伊藤	BEACH日ガ(自然との融合) ビキナスヨガAll Level CORE Relax 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	カナゴProのサーフィレッスン 【イベント】BEACH葉山 SUP体験会 【ツアー】JOSE 尾ヶ島(Ocean Swim Expedition) 9:30 11:00 カナゴ 9:00 12:00 伊藤 9:00 11:00 柏木	【イベント】BEACH葉山 OC体験会 paddling with competitors 9:00 12:00 BB 10:00 11:45 柏木	お散歩SUP(入門/リラックス) ロングボードサーフィン2 スキャンディング2 オアシススィム 9:00 10:30 伊藤 9:30 11:00 みゆり 10:30 12:00 武藤 11:00 12:00 伊藤	お散歩SUP(入門/リラックス) ロングボードサーフィン2 スキャンディング2 オアシススィム 9:00 10:30 伊藤 9:30 11:00 みゆり 10:30 12:00 武藤 11:00 12:00 伊藤	OCスノーケル SUP(リラックス&テクニク) お散歩OC(入門/リラックス) SUP/ビルコアフィットネス 9:00 10:30 柏木 10:30 12:00 BB 11:00 12:00 柏木 13:00 15:00 柏木	お散歩SUP(入門/リラックス) お散歩SUP(入門/リラックス) お散歩SUP(入門/リラックス) お散歩SUP(入門/リラックス) お散歩SUP(入門/リラックス) 9:00 10:30 柏木 10:30 12:00 BB 11:00 12:00 柏木 13:00 15:00 柏木	お散歩SUP(入門/リラックス) お散歩SUP(入門/リラックス) お散歩SUP(入門/リラックス) お散歩SUP(入門/リラックス) お散歩SUP(入門/リラックス) 9:00 10:30 伊藤 7:00 8:30 伊藤 9:00 10:15 伊藤 9:00 10:30 石川マツ 10:30 12:00 柏木 13:00 14:30 BB	お散歩SUP(入門/リラックス) ロングボードサーフィン2 OC Keep Paddling(60min) OCスィム&スノーケル(入門/リラックス) ロングボードサーフィン入門 paddling with competitors 9:00 10:30 伊藤 9:00 10:30 柏木 9:00 10:30 BB 11:00 12:00 BB 11:00 12:00 柏木 13:00 15:00 伊藤
MOUNTAIN		トレイルランニング2 13:00 15:00 伊藤	はじめてみよトレイルランニング(入門) 13:00 14:00 環	Bare Footラン FUN/リラックス(slow flow) 9:00 10:15 金城みどり 13:00 14:30 伊藤	涼を探してウォーキングorトレッキング トレッキング10K 9:00 10:15 環 12:00 みゆり	ノルディックコアフィットネス HIROTrail (トレイルチャレンジ) 10:00 12:00 環 13:00 15:00 伊藤	横RUN TRAIL(slow) MTB(チャレンジ) トレッキング&ストラックライン 7:00 8:30 伊藤 9:00 10:30 Shige 13:00 15:00 伊藤	
	28	29	30					
BEACH/STUDIO		スローイングヤサ アサナアライメント CORE Relax HULA(フラ) 9:00 10:15 Maiko 10:45 12:00 Maiko 14:00 15:15 レイラニ	美ボディーメイク ファンショナルTRX Yin(陰)ヨガ 9:00 10:00 荒井裕二 10:30 11:45 伊藤 13:45 15:00 ria	セラティス BEACH WORKOUT シフナンダヨガ 9:00 10:15 shino 10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori	アシュタングヨガ ALL level TAI-CHI(太極拳) 循環気功 10:15 11:30 tomoni 13:30 14:45 有本 15:00 16:30 逆瀬川	マイルドアシュタング ファンショナルTRX ビラティス コンディショニング 9:00 10:15 Asca 10:30 11:45 伊藤 14:00 15:15 yusuke 15:30 16:15 伊藤	BEACH日ガ(自然との融合) ビキナスヨガAll Level CORE Relax 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		OCスノーケル お散歩SUP(入門/リラックス) カナゴProのサーフィレッスン OC Keep Paddling(60min) SUP/ビルコアフィットネス 9:00 10:30 柏木 11:00 12:00 BB 10:30 12:00 カナゴ 11:00 12:00 柏木 13:00 15:00 柏木	【ツアー】BEACH VW SURF EXPEDITION お散歩OC(入門/リラックス) SUP入門 OC Keep Paddling(60min) 9:00 10:30 柏木 9:00 10:00 伊藤 10:00 11:15 BB 13:00 14:30 伊藤	お散歩SUP(入門/リラックス) ロングボードサーフィン2 スキャンディング2 オアシススィム 9:00 10:30 伊藤 9:30 11:00 みゆり 10:30 12:00 武藤 11:00 12:00 伊藤	お散歩SUP(入門/リラックス) ロングボードサーフィン2 スキャンディング2 オアシススィム 9:00 10:30 伊藤 9:30 11:00 みゆり 10:30 12:00 武藤 11:00 12:00 伊藤	OCスノーケル SUP(リラックス&テクニク) お散歩OC(入門/リラックス) SUP/ビルコアフィットネス 9:00 10:30 柏木 10:30 12:00 BB 11:00 12:00 柏木 13:00 15:00 柏木	お散歩SUP(入門/リラックス) お散歩SUP(入門/リラックス) お散歩SUP(入門/リラックス) お散歩SUP(入門/リラックス) お散歩SUP(入門/リラックス) 7:00 8:30 伊藤 9:00 10:15 伊藤 9:00 10:30 石川マツ 10:30 12:00 柏木 13:00 14:30 BB	お散歩SUP(入門/リラックス) ロングボードサーフィン2 OC Keep Paddling(60min) OCスィム&スノーケル(入門/リラックス) ロングボードサーフィン入門 paddling with competitors 9:00 10:30 伊藤 7:00 8:30 伊藤 9:00 10:15 伊藤 9:00 10:30 石川マツ 10:30 12:00 柏木 13:00 14:30 BB
MOUNTAIN		トレイルランニング2 13:00 15:00 伊藤						

※ 営業時間: 8:00~18:00 週末、祝日は07:00~18:00 ※ プログラムへのご参加はWeb予約システム(<http://www.beachtown.co.jp/schedule/hayama>)、またはメール(yoyaku@beach-hayama.com)、お電話(046-854-4046)にてご予約ください。

※ Eメール、お電話にてご予約は前日18時までにお問い合わせ致します。 Web予約システムは24時間ご予約可能です。 ※ BEACH WORKOUT 参加の方は外履きシューズをご用意ください。