BEACH葉山 プログラム 2020年 10月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
	-	-	-	1	2	3	4
BEACH/STUDIO	BEACH SMILE			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	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	マイルドアシュタンガ 9:00 10:15 Asca BEACH FITNESS 10:30 11:45 柏木 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) 9:00 10:15 Mika CORE Relux HULA(フラ) 14:00 15:15 レイラニ Yin(陰)ヨガ 15:30 16:45 ria
OCEAN				お散歩SUP(入門／リラックス) 9:00 10:00 伊藤 はじめてみようスキンダイビング入門 9:00 10:30 武藤 ロングボードサーフィン2 10:30 12:00 カナコ スキンダイビング2 13:30 15:00 伊藤	お散歩OC(入門／リラックス) 9:00 11:00 BB ロングボードサーフィン入門 9:00 10:00 伊藤 OCスノーケル 10:30 12:00 伊藤 OCパドルコアフィットネス 13:00 15:00 伊藤	OC朝練 7:00 8:30 柏木 お散歩SUP(入門／リラックス) 9:00 10:15 柏木 OC Keep Paddling(60min) 9:00 10:30 石川マット お散歩OC(入門／リラックス) 11:00 12:00 石川マット オーシャンスイム 11:00 12:00 伊藤 ロングボードサーフィン2 13:00 15:00 伊藤 OCパドルコアフィットネス(weekender) 13:00 15:00 柏木	お散歩OC(入門／リラックス) 9:00 10:00 BB お散歩SUP(入門／リラックス) 9:00 10:00 柏木 OC Keep Paddling(60min) 10:30 12:00 BB ロングボードサーフィン2 10:30 12:00 みのり SUP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 SUNSET SUP 16:30 17:30 柏木
MOUNTAIN				トレッキング10K 9:00 12:00 みのり トレイルランニング2 10:30 12:00 伊藤	【ツアー】BEACH VW 富士山五合目の森～快適～御中道&奥庭編～ 6:30 20:00 みのり/ちゃい 環とはじめるトレイルランニング(入門) 10:00 11:30 環	トレイルランニング2 9:00 10:30 伊藤 ノルディックコアフィットネス 10:00 12:00 みのり	朝RUN TRAIL(slow) 7:00 8:30 伊藤 MTB入門 9:00 10:30 Shige トレイルコアフィットネス 13:30 15:00 伊藤
	5	6	7	8	9	10	11
BEACH/STUDIO	BEACH SMILE	目覚めて繋がるyoga 9:00 10:15 Asca ヨガwzブロップス 10:45 12:00 yusuke テクニカルHULA 15:00 16:15 レイラニ	美ボディーメイク 9:00 10:15 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	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	マイルドアシュタンガ 9:00 10:15 Asca ファンクショナルTRX 10:30 11:45 伊藤 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) 9:00 10:15 Mika テクニカルHULA 14:00 15:15 レイラニ Yin(陰)ヨガ 15:30 16:45 ria
OCEAN		SUP(リラックス&テクニック) 9:00 10:30 柏木 SUP入門 11:00 12:00 柏木 ロングボードサーフィン2 10:00 11:30 おかちん SUPパドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木	【ツアー】BEACH VW お散歩SUP 三浦半島 9:00 14:00 柏木 OC(リラックス&テクニック) 9:00 10:15 伊藤 ロングボードサーフィン2 10:30 12:00 みのり OCスイム&スノーケル(入門/リラックス) 11:00 12:00 BB OC Keep Paddling(60min) 13:00 14:30 BB	【ツアー】レディースSURF TRIP 9:00 15:00 みのり お散歩SUP(入門／リラックス) 9:00 10:15 伊藤 SUP(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 伊藤 スキンダイビング1 13:30 15:00 伊藤	SUP(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 柏木 OCスイム&スノーケル(入門/リラックス) 11:00 12:00 BB SUPパドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木	おはようSUP 7:00 8:30 柏木 OC Keep Paddling(60min) 9:00 10:30 BB お散歩OC(入門／リラックス) 11:00 12:00 BB SUP(リラックス&テクニック) 9:30 10:45 柏木 ロングボードサーフィン入門 11:00 12:00 柏木 RUN SWIM RUN 13:00 14:00 伊藤 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 9:00 10:30 柏木 お散歩OC(入門／リラックス) 9:00 10:00 BB ロングボードサーフィン2 10:30 12:00 みのり SUP(リラックス&テクニック) 11:00 12:00 柏木 OC Keep Paddling(60min) 10:30 12:00 BB paddling with competitors 13:00 15:00 柏木
MOUNTAIN		トレッキング ロング 9:15 11:00 環	トレイル・クリーンアップ<トレッキング> 9:15 11:15 環 トレイルランニング2 13:00 14:30 伊藤	Bare Footラン 9:00 10:00 金城みどり ノルディックコアフィットネス 9:15 11:15 環	CORE RUN 9:00 10:15 柏木 FUNノルディック(slow flow) 10:00 11:15 みのり	MTB入門 9:00 10:30 Shige はじめてみようトレイルランニング(入門) 9:00 10:15 伊藤 Bare Footラン 9:30 10:30 金城みどり FUNノルディック(slow flow) 10:30 11:30 みのり	朝RUN TRAIL(slow) 7:00 8:30 伊藤 トレイルコアフィットネス 13:00 15:00 伊藤 SUNSET RUN <湘南国際村> 16:30 17:30 柏木
	12	13	14	15	16	17	18
BEACH/STUDIO	BEACH SMILE	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 CORE Relux HULA(フラ) 15:00 16:00 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	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	マイルドアシュタンガ 9:00 10:15 Asca ファンクショナルTRX 10:30 11:45 伊藤 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) 9:00 10:15 Mika CORE Relux HULA(フラ) 14:00 15:15 レイラニ Yin(陰)ヨガ 15:30 16:45 ria
OCEAN		シットオンカヤック 9:00 10:30 柏木 スキンダイビング2 9:00 10:30 武藤 シットオンカヤック入門 11:00 12:00 柏木 スノーケル1 13:00 14:30 伊藤 SUPパドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木	OCスイム&スノーケル(入門/リラックス) 9:00 10:00 BB ロングボードサーフィン2 10:30 12:00 おかちん お散歩OC(入門／リラックス) 10:30 11:30 BB	ロングボードサーフィン入門 11:00 12:00 みのり オーシャンスイム入門 11:00 12:00 伊藤 スキンダイビング2 13:30 15:00 伊藤	OCスノーケル 10:30 12:00 柏木 オーシャン・クリーンアップ <アウトリガーカヌー> 11:00 12:00 BB 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 Keep Paddling(60min) 9:00 10:30 BB お散歩SUP(入門／リラックス) 9:00 10:15 柏木 SUP(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 柏木 お散歩OC(入門／リラックス) 11:00 12:00 BB OCパドルコアフィットネス(weekender) 13:00 15:00 柏木 ロングボードサーフィン2 13:00 14:30 伊藤	OCスイム&スノーケル(入門/リラックス) 9:00 10:00 BB 【ツアー】OSE 尾ケ島(Ocean Swim Expedition) 9:00 11:00 柏木 シットオンカヤック入門 9:00 10:00 折笠 はじめてみようスキンダイビング入門 9:00 10:30 武藤 シットオンカヤック 10:30 12:00 折笠 SUPテクニック 10:30 12:00 BB OC Keep Paddling(60min) 10:30 12:00 BB シーカヤック 13:00 15:00 折笠 SUPパドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木
MOUNTAIN		Bare Footラン 9:00 10:00 金城みどり スロージョギング ロング(歩くように走ろう!) 9:15 11:15 環	はじめてみようトレイルランニング(入門) 9:00 10:15 伊藤 【ツアー】三浦半島ハンティング(MPH) 鎌崎 9:00 15:00 みのり トレッキング ロング 13:00 14:30 伊藤	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!! 鎌倉広町緑地 9:00 15:30 環	CORE RUN 9:00 10:15 柏木 ノルディックコアフィットネス 10:00 12:00 みのり	トレイルランニング2 9:00 10:15 伊藤 ノルディックコアフィットネス 10:00 12:00 みのり	朝RUN TRAIL(slow) 7:00 8:30 伊藤 MTB(チャレンジ) 9:00 10:30 Shige トレイルコアフィットネス 13:00 15:00 伊藤 SUNSET RUN <湘南国際村> 16:30 17:30 柏木
	19	20	21	22	23	24	25
BEACH/STUDIO	BEACH SMILE	目覚めて繋がるyoga 9:00 10:15 Asca ヨガwzブロップス 10:45 12:00 yusuke テクニカルHULA 15:00 16:15 レイラニ	美ボディーメイク 9:00 10:15 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 休講(お休み) BEACH WORKOUT 10:30 11:45 tan シヴァナンダヨガ 13:30 14:45 Satori	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	マイルドアシュタンガ 9:00 10:15 Asca ファンクショナルTRX 10:30 11:45 休講(お休み) ピラティス 14:00 15:15 yusuke コンディショニング 15:30 16:15 柏木	BEACHヨガ(自然との融合) 9:00 10:15 Mika テクニカルHULA 14:00 15:15 休講(お休み) Yin(陰)ヨガ 15:30 16:45 ria
OCEAN		ロングボードサーフィン入門 9:00 10:00 柏木 カナコProのサーフィンレッスン 10:30 12:00 カナコ SUPスノーケル 10:30 12:00 柏木 SUPパドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木 スノーケル2 13:00 14:30 伊藤	【ツアー】BEACH VW SURF EXPEDITION 6:30 18:00 みのり OCスイム&スノーケル(入門/リラックス) 9:00 10:00 伊藤 お散歩SUP(入門／リラックス) 9:00 10:00 BB OC(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 BB	【イベント】ピラティス&スキンダイビング 8:45 12:15 武藤/yusuke お散歩SUP(入門／リラックス) 9:00 10:30 伊藤 ロングボードサーフィン2 9:30 11:00 おかちん オーシャンスイム 11:00 12:00 伊藤 シットオンカヤック 13:00 15:00 伊藤	SUP(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 BB OCスノーケル 10:30 12:00 柏木 SUPパドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木	おはようSUP 7:00 8:30 柏木 SUPテクニック 9:00 10:30 柏木 ロングボードサーフィン入門 9:00 10:15 みのり OC Keep Paddling(60min) 9:00 10:30 石川マット お散歩OC(入門／リラックス) 11:00 12:00 石川マット SUPスノーケル 11:00 12:30 柏木 OCパドルコアフィットネス(weekender) 13:30 15:30 柏木	【ツアー】KAYAKピクニック 8:00 15:00 折笠 SUP(リラックス&テクニック) 9:00 10:30 伊藤 OC Keep Paddling(60min) 9:00 10:30 BB OCスイム&スノーケル(入門/リラックス) 11:00 12:00 BB SUP入門 11:00 12:00 柏木 お散歩SUP(入門／リラックス) 13:00 15:00 柏木
MOUNTAIN		トレッキング ロング 9:15 11:00 環	はじめてのトレッキング 9:15 10:15 環 トレイルコアフィットネス 13:00 15:00 伊藤	Bare Footラン 9:00 10:15 金城みどり FUNノルディック(slow flow) 10:30 11:30 みのり	CORE RUN 9:00 10:15 柏木 ノルディックコアフィットネス 10:00 12:00 みのり	【ツアー】走れZEN走@箱根外輪 前半編 6:30 20:00 伊藤/関屋 MTB(チャレンジ) 9:00 10:30 Shige はじめてみようトレイルランニング(入門) 10:00 11:00 環	朝RUN TRAIL(slow) 7:00 8:30 伊藤 FUNノルディック(slow flow) 11:00 12:00 みのり トレイルコアフィットネス 13:00 15:00 伊藤
	26	27	28	29	30	31	ー
BEACH/STUDIO	BEACH SMILE	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 CORE Relux HULA(フラ) 14:00 15:15 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 休講(お休み) Yin(陰)ヨガ 13:45 15:00 ria	POP Pilates 9:00 10:15 shino BEACH WORKOUT 10:30 11:45 休講(お休み) シヴァナンダヨガ 13:30 14:45 Satori	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	マイルドアシュタンガ 9:00 10:15 Asca BEACH FITNESS 10:30 11:45 休講(お休み) 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	
OCEAN		OCスノーケル 9:00 10:30 柏木 ロングボードサーフィン2 10:30 12:00 おかちん OC Keep Paddling(60min) 11:00 12:00 柏木 スノーケル1 13:00 14:30 伊藤 SUPパドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木	OCスノーケル 9:00 10:30 柏木 お散歩OC(入門／リラックス) 11:00 12:00 BB SUP入門 11:00 12:00 柏木 OCパドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木	カナコProのサーフィンレッスン 10:30 12:00 カナコ オーシャンスイム入門 11:00 12:00 伊藤 スキンダイビング2 13:30 15:00 伊藤	オーシャン・クリーンアップ <アウトリガーカヌー> 9:00 10:00 柏木 ロングボードサーフィン2 10:30 12:00 おかちん OCスノーケル 10:30 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(入門／リラックス) 9:00 10:15 BB OC Keep Paddling(60min) 9:00 10:30 石川マット 【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 11:00 武藤/伊藤 ロングボードサーフィン2 10:30 12:00 みのり お散歩OC(入門／リラックス) 11:00 12:00 石川マット OC Keep Paddling(60min) 13:00 15:00 BB ロングボードサーフィン入門 13:30 14:30 伊藤	
MOUNTAIN		スロージョギング ロング(歩くように走ろう!) 9:15 11:15 環	【ツアー】プロトレイルランナー石川弘樹とトレイルランニング@大楠山 9:30 14:30 石川弘樹 FUNノルディック(slow flow) 10:30 11:30 みのり	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!! 鎌倉広町緑地 9:00 15:00 環 FUNノルディック(slow flow) 10:30 11:30 みのり	Bare Footラン 9:00 10:00 金城みどり ノルディックコアフィットネス 9:30 11:30 みのり	トレイルランニング3 8:00 10:00 伊藤 ノルディックコアフィットネス 10:00 12:00 みのり	