

BEACH HAYAMA 2014年11月プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
	-	-	-	-	-	1	2
BEACH/ STUDIO						スローフローヨガ 9:00 10:15 Naoko コンディショニング 11:00 12:00 ユカ ピラティス 14:00 15:15 yusuke SUNSET BEACH HULA(フラ) 15:30 17:00 Anuha	BEACHヨガ(自然との融合) 9:00 10:15 TAMAO BEACHストレッチ 14:00 15:00 ユカ Yin(陰)ヨガ 15:30 16:45 Nanae
OCEAN						RUN SWIM RUN 9:00 10:00 高橋 ロングボードサーフィン2 10:30 12:00 高橋 SUP入門 13:00 14:00 ユカ	お散歩SUP 9:00 10:30 高橋 オーシャンスイム 11:00 12:00 高橋 スノーケル2 13:00 14:30 高橋 【ツアー】シーカヤックトリップin三浦 9:00 16:00 折笠
MOUNTAIN						トレッキング葉山(のんびりコース) 9:00 10:30 ユカ アウトドアファンクショナルトレーニング 13:15 14:15 高橋 トレイルランニング2 14:30 16:00 高橋	トレイルランニング2 7:30 10:15 芳賀 トレイルランニング入門 10:30 12:00 芳賀 ノルディックウォーキング 15:30 16:45 ユカ
	3	4	5	6	7	8	9
BEACH/ STUDIO	アシュタングヨガ ALL level 9:00 10:15 tomomi ファンクショナルトレーニング(TRX等) 10:30 11:45 高橋 リラックスヨガ 14:30 15:45 Naoko 【イベント】アウトドアリガーカヌー コナ報告会 16:00 17:30 staff		ピラティス 9:00 10:15 shino ファンクショナルトレーニング(TRX等) 10:30 11:45 高橋 Yin(陰)ヨガ 13:45 15:00 Asuka	BEACHストレッチ 9:15 10:15 二宮 BEACH WORKOUT 10:30 11:45 tan シヴァナンドヨガ 13:30 14:45 Satori	アシュタングヨガ ALL level 10:15 11:30 tomomi TAI-CHI(太極拳) 13:00 14:15 益田 循環気功 15:00 16:30 逆瀬川	スローフローヨガ 9:00 10:15 mohini コンディショニング 11:00 12:00 ユカ ピラティス 14:00 15:15 yusuke SUNSET BEACH HULA(フラ) 15:30 17:00 Anuha	BEACHヨガ(自然との融合) 9:00 10:15 TAMAO BEACHストレッチ 14:00 15:00 二宮 Yin(陰)ヨガ 15:30 16:45 Nanae
OCEAN	OC(入門/リラックス) 10:30 11:30 柏木 SUPテクニク 10:30 12:00 二宮 OC/バルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木/二宮	休館日	OC(入門/リラックス) 9:00 10:00 柏木 OC/バルコアフィットネス 10:30 12:00 柏木 スノーケル2 13:00 14:30 高橋	ロングボードサーフィン入門 9:00 10:00 高橋 ロングボードサーフィン2 10:30 12:00 高橋 SUPテクニク 13:00 14:30 二宮	お散歩SUP 10:30 12:00 柏木 OC(リラックス&テクニク) 10:30 12:00 二宮 SUP入門 13:30 14:30 柏木	【ツアー】SUPサーフトリップ 7:00 19:00 二宮 OC(入門/リラックス) 9:00 10:00 柏木 RUN SWIM RUN 9:00 10:00 高橋 ロングボードサーフィン2 10:30 12:00 高橋 SUPテクニク 10:30 12:00 柏木 OC/バルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木	【ツアー】スノーケルピクニック(は南原組) 8:00 18:00 ユカ OC(入門/リラックス) 9:00 10:00 柏木/二宮 OC(リラックス&テクニク) 10:30 12:00 柏木 SUP入門 10:30 11:30 二宮 OC/バ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3 9:00 11:30 高橋
MOUNTAIN	CORE RUN 9:00 10:15 柏木 トレイルランニング2 13:00 15:00 高橋		【ツアー】いさむ農場収穫ワーク 10:30 12:00 ユカ FUN RUN(葉山) 13:30 15:00 柏木	ハイブリッドウォーキング 10:30 11:30 二宮 FUN RUN(葉山) 13:15 14:30 高橋	CORE RUN 9:00 10:00 柏木 トレッキング葉山(ファットバーニングコース) 13:00 14:30 二宮	トレイルランニング2 9:00 13:00 陽子 トレッキング三が丘(美脚コース) 13:00 14:30 ユカ アウトドアファンクショナルトレーニング 13:15 14:15 高橋	ロードto三浦マラソンRUN 13:30 15:00 高橋 ノルディックウォーキング 15:30 16:45 高橋
	10	11	12	13	14	15	16
BEACH/ STUDIO							
OCEAN	SMILE						
MOUNTAIN							
BEACH/ STUDIO	スローヴィンヤサ 9:00 10:15 Toshi アーサナアライメント 10:30 11:45 Toshi SUNSET BEACH HULA(フラ) 14:00 15:30 Anuha	ピラティス 9:00 10:15 terumi ファンクショナルトレーニング(TRX等) 10:30 11:45 高橋 Yin(陰)ヨガ 13:45 15:00 Asuka	BEACHストレッチ 9:15 10:15 二宮 BEACH WORKOUT 10:30 11:45 tan シヴァナンドヨガ 13:30 14:45 Satori	アシュタングヨガ ALL level 10:15 11:30 tomomi TAI-CHI(太極拳) 13:00 14:15 益田 循環気功 15:00 16:30 逆瀬川	スローフローヨガ 9:00 10:15 Naoko コンディショニング 11:00 12:00 二宮 ピラティス 14:00 15:15 yusuke SUNSET BEACH HULA(フラ) 15:30 17:00 Anuha	BEACHヨガ(自然との融合) 9:00 10:15 TAMAO BEACHストレッチ 14:00 15:00 高橋 Yin(陰)ヨガ 15:30 16:45 Nanae	
OCEAN	OC(入門/リラックス) 10:30 11:30 柏木 シットオンカヤック入門 13:00 14:30 二宮 ロングボードサーフィン2 13:00 14:30 柏木	OC(リラックス&テクニク) 10:30 12:00 柏木 OC/バルコアフィットネス 13:00 14:30 柏木 スノーケル2 13:00 14:30 高橋 スノーケル入門 15:00 16:00 柏木	ロングボードサーフィン3 9:00 11:30 高橋 SUP入門 13:00 14:30 二宮	OC(入門/リラックス) 10:30 11:30 柏木 SUPテクニク 10:30 12:00 二宮 OC(リラックス&テクニク) 13:00 14:30 柏木	【ツアー】SURF expedition 7:00 19:00 高橋 OC(入門/リラックス) 9:00 10:00 柏木 【ハッピー】スノーケル2 10:00 11:30 武藤 お散歩SUP 10:30 12:00 柏木 OC/バルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木 【ハッピー】スキングダイビング1 13:00 15:00 武藤	OC(入門/リラックス) 9:00 10:00 二宮 ロングボードサーフィン2 9:00 10:30 高橋 オーシャンスイム 11:00 12:00 高橋 シットオンカヤック入門 10:30 12:00 二宮 OC/バルコアフィットネス 13:00 15:00 二宮	
MOUNTAIN	トレイルランニング入門 7:30 9:00 陽子 トレッキング葉山(ファットバーニングコース) 10:30 12:00 二宮	トレイルランニング2 9:00 12:00 明石	ハイブリッドウォーキング 10:30 11:30 二宮 ロードto三浦マラソンRUN 13:15 14:45 高橋	CORE RUN 9:00 10:00 柏木 トレッキング三が丘(美脚コース) 13:00 14:30 二宮	トレッキング葉山(のんびりコース) 9:00 10:30 二宮 アウトドアファンクショナルトレーニング 13:15 14:15 ユカ	トレラン3「早朝の鎌倉を走ろう」 7:15 12:00 芳賀 ノルディックウォーキング 15:30 16:45 高橋	
	17	18	19	20	21	22	23
BEACH/ STUDIO	スローヴィンヤサ 9:00 10:15 Toshi アーサナアライメント 10:30 11:45 Toshi SUNSET BEACH HULA(フラ) 14:00 15:30 Anuha	ピラティス 9:00 10:15 shino ファンクショナルトレーニング(TRX等) 10:30 11:45 高橋 Yin(陰)ヨガ 13:45 15:00 Asuka	BEACHストレッチ 9:15 10:15 二宮 BEACH WORKOUT 10:30 11:45 tan シヴァナンドヨガ 13:30 14:45 Satori	アシュタングヨガ ALL level 10:15 11:30 tomomi TAI-CHI(太極拳) 13:00 14:15 益田 循環気功 15:00 16:30 逆瀬川	スローフローヨガ 9:00 10:15 mohini コンディショニング 11:00 12:00 ユカ ピラティス 14:00 15:15 yusuke	BEACHヨガ(自然との融合) 9:00 10:15 TAMAO BEACHストレッチ 14:00 15:00 高橋 Yin(陰)ヨガ 15:30 16:45 tazuko	
OCEAN	SMILE						
MOUNTAIN							
BEACH/ STUDIO	コンディショニング 9:15 10:15 ユカ ピラティス 10:30 11:45 小関 ベーシックヨガ 13:30 14:45 yusuke	ピラティス 9:00 10:15 shino ファンクショナルトレーニング(TRX等) 10:30 11:45 高橋 Yin(陰)ヨガ 13:45 15:00 Asuka	BEACHストレッチ 9:15 10:15 二宮 BEACH WORKOUT 10:30 11:45 tan シヴァナンドヨガ 13:30 14:45 Satori	アシュタングヨガ ALL level 10:15 11:30 tomomi TAI-CHI(太極拳) 13:00 14:15 益田 循環気功 15:00 16:30 逆瀬川	スローフローヨガ 9:00 10:15 mohini コンディショニング 11:00 12:00 二宮 ピラティス 14:00 15:15 yusuke SUNSET BEACH HULA(フラ) 15:30 17:00 Anuha	BEACHヨガ(自然との融合) 9:00 10:15 TAMAO BEACHストレッチ 14:00 15:00 二宮 Yin(陰)ヨガ 15:30 16:45 Nanae	
OCEAN	SUP入門 9:00 10:00 柏木 OC(リラックス&テクニク) 10:30 12:00 柏木 ロングボードサーフィン2 13:00 14:30 高橋 OC/バルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木	OC(リラックス&テクニク) 10:30 12:00 柏木 OC/バルコアフィットネス 13:00 14:30 柏木 スノーケル2 13:00 14:30 高橋 スノーケル入門 15:00 16:00 柏木	ロングボードサーフィン2 10:30 12:00 高橋 SUP入門 13:00 14:00 二宮	OC(入門/リラックス) 10:30 11:30 柏木 オーシャンスイム 10:30 12:00 二宮 OC(リラックス&テクニク) 13:00 14:30 柏木	【ツアー】OC6 expedition 9:00 12:00 柏木 RUN SWIM RUN 9:00 10:00 高橋 【ハッピー】スノーケル2 10:00 11:30 武藤 ロングボードサーフィン2 10:30 12:00 高橋 シーカヤック 13:00 15:00 柏木 【ハッピー】スキングダイビング1 13:00 15:00 武藤	OC(入門/リラックス) 9:00 10:00 柏木 ロングボードサーフィン3 9:00 11:30 高橋 お散歩SUP 10:30 12:00 柏木 シットオンカヤック 10:30 12:00 折笠 シーカヤック 13:00 14:30 折笠 OC/バルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木	
MOUNTAIN	トレイルランニング入門 10:30 12:00 陽子 トレッキング葉山(のんびりコース) 13:00 14:30 柏木	ノルディックウォーキング 10:30 11:45 shino FUN RUN(葉山) 13:30 15:00 柏木	【ツアー】南原組ノルディック 8:00 18:00 ユカ FUN RUN(葉山) 13:15 14:30 高橋	CORE RUN 9:00 10:00 柏木 トレッキング三が丘(美脚コース) 13:00 14:30 柏木	アウトドアファンクショナルトレーニング 13:15 14:15 高橋 トレイルランニング入門 14:30 15:45 高橋	ノルディックウォーキング 15:30 16:45 高橋 【ツアー】Run&Eat to Healthy 15:30 20:00 高橋	
	24	25	26	27	28	29	30
BEACH/ STUDIO	コンディショニング 9:15 10:15 ユカ ピラティス 10:30 11:45 小関 ベーシックヨガ 13:30 14:45 yusuke	ピラティス 9:00 10:15 shino ファンクショナルトレーニング(TRX等) 10:30 11:45 高橋 Yin(陰)ヨガ 13:45 15:00 Asuka	BEACHストレッチ 9:15 10:15 二宮 BEACH WORKOUT 10:30 11:45 tan シヴァナンドヨガ 13:30 14:45 Satori	アシュタングヨガ ALL level 10:15 11:30 tomomi TAI-CHI(太極拳) 13:00 14:15 益田 循環気功 15:00 16:30 逆瀬川	スローフローヨガ 9:00 10:15 mohini コンディショニング 11:00 12:00 二宮 ピラティス 14:00 15:15 yusuke SUNSET BEACH HULA(フラ) 15:30 17:00 Anuha	BEACHヨガ(自然との融合) 9:00 10:15 TAMAO BEACHストレッチ 14:00 15:00 二宮 Yin(陰)ヨガ 15:30 16:45 Nanae	
OCEAN	SUP入門 9:00 10:00 柏木 OC(リラックス&テクニク) 10:30 12:00 柏木 ロングボードサーフィン2 13:00 14:30 高橋 OC/バルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木	OC(リラックス&テクニク) 10:30 12:00 柏木 OC/バルコアフィットネス 13:00 14:30 柏木 スノーケル2 13:00 14:30 高橋 スノーケル入門 15:00 16:00 柏木	ロングボードサーフィン2 10:30 12:00 高橋 SUP入門 13:00 14:00 二宮	OC(入門/リラックス) 10:30 11:30 柏木 オーシャンスイム 10:30 12:00 二宮 OC(リラックス&テクニク) 13:00 14:30 柏木	【ツアー】レディースSURF TRIP 7:00 19:00 ユカ OC(入門/リラックス) 9:00 10:00 柏木 シットオンカヤック 9:00 10:30 二宮 お散歩SUP 10:30 12:00 柏木 OC/バ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 高橋 オーシャンスイム 11:00 12:00 高橋 シットオンカヤック 10:30 12:00 折笠 シーカヤック 13:00 14:30 折笠 【イベント】アウトリガーカヌーダブルハル 9:00 10:00 柏木/二宮 【イベント】アウトリガーカヌーダブルハル 10:30 11:30 柏木/二宮 【イベント】アウトリガーカヌーダブルハル 13:00 14:00 柏木/二宮	
MOUNTAIN	トレイルランニング ロング(朝日車ソフト) 9:00 12:00 高橋 SUNSETノルディック 15:15 16:30 高橋	トレイルランニング入門 9:00 10:15 高橋 ノルディックウォーキングロング 10:30 13:30 ユカ	ハイブリッドウォーキング 10:30 11:30 二宮 ロードto三浦マラソンRUN 13:15 14:45 高橋	【ツアー】三浦半島ハンティング(MPH) 9:00 15:00 みのり CORE RUN 9:00 10:00 柏木 トレッキング葉山(ファットバーニングコース) 13:00 14:30 二宮	トレイルランニング3 9:00 14:00 明石 トレッキング葉山(ファットバーニングコース) 13:00 14:30 二宮	ロードto三浦マラソンRUN 13:30 15:00 高橋 ノルディックウォーキング 15:30 16:45 高橋	