

BEACH葉山 プログラム 2020年11月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日						
	30						1						
BEACH/STUDIO							BEACHヨガ(自然との融合) テクニカルHULA Yin(陰) ヨガ	9:00 10:15 Mika 14:00 15:15 レイラニ 15:30 16:45 ria					
OCEAN	BEACH SMILE						お散歩SUP(入門/リラックス) お散歩OC(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)	9:00 10:00 伊藤 9:00 10:00 TEXAS 10:30 12:00 みのり 10:30 12:00 伊藤					
MOUNTAIN							トレイルコアフィットネス	13:00 15:00 伊藤					
	2	3	4	5	6	7	8						
BEACH/STUDIO	スローヴィンヤサ アーサナアライメント CORE Relux HULA (フラ)	9:00 10:15 Maiko 10:45 12:00 Maiko 15:00 16:00 レイラニ	英ボディーメイク 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	ピラティス BEACH WORKOUT シヴァナンドヨガ	9:00 10:15 shino 10:30 11:45 休講(お休み) 13:30 14:45 Satori	マイルドアシタナガ BEACH FITNESS ピラティス コンディショニング	9:00 10:15 Asca 10:30 11:45 休講(お休み) 14:00 15:15 yusuke 15:30 16:15 伊藤	BEACHヨガ(自然との融合) CORE Relux HULA (フラ) Yin(陰) ヨガ	9:00 10:15 Mika 14:00 15:15 伊藤 15:30 16:45 ria			
OCEAN	BEACH SMILE	【ツアー】 BEACH VW SURF EXPEDITION お散歩OC(入門/リラックス) お散歩SUP(入門/リラックス) OC Keep Paddling (60min) SUP入門 SUPパドルコアフィットネス	6:30 18:00 みのり 9:00 10:00 TEXAS 10:30 16:30 yu 10:30 11:00 TEXAS 11:00 12:00 yu 13:00 15:00 伊藤	お散歩OC(入門/リラックス) スノーケル2 ロングボードサーフィン2 OCスノーケル OCパドルコアフィットネス	9:00 10:00 柏木 9:00 10:15 伊藤 10:30 11:30 おかちん 10:30 11:30 柏木 13:00 15:00 柏木	【ツアー】 レディースSURF TRIP お散歩SUP(入門/リラックス) スキндаイビング2 SUPテクニク	7:00 17:00 みのり 9:00 10:00 伊藤 10:00 12:00 武藤 13:00 14:30 伊藤	お散歩OC(入門/リラックス) ロングボードサーフィン2 OCス&スノーケル(入門/リラックス) お散歩OC(入門/リラックス) OCパドルコアフィットネス	9:00 10:00 8B 10:00 11:30 柏木 10:30 11:30 8B 11:00 12:00 石川マツト 11:00 12:00 yu 11:00 12:00 伊藤 13:00 15:00 伊藤	SUP(リラックス&テクニク) OC Keep Paddling (60min) SUP(リラックス&テクニク) SUPパドルコアフィットネス	9:00 10:30 柏木 9:00 10:30 石川マツト 9:30 11:00 カナコ 11:00 12:00 柏木 11:00 12:00 石川マツト 11:00 12:00 yu 11:00 12:00 伊藤	お散歩OC(入門/リラックス) ロングボードサーフィン2 OCスノーケル SUPテクニク SUPパドルコアフィットネス	9:00 10:00 柏木 9:00 10:00 石川マツト 9:30 11:00 カナコ 10:30 11:30 みのり 10:30 11:30 柏木 10:30 12:00 Hiroko 13:00 15:00 柏木
MOUNTAIN	はじめてみようトレイルランニング(入門) トレイルランニング2	9:00 10:00 伊藤 10:30 12:00 伊藤	FUNノルディック (slow flow) トレッキング ロング	10:00 11:30 みのり 13:00 14:30 伊藤	Bare Footラン トレイルランニング2	9:00 10:00 金城みどり 10:30 12:00 伊藤	CORE RUN スロージョギング(歩くように走ろう！)	9:00 9:45 柏木 10:00 11:30 みのり	【ツアー】 BEACHVWのルンパル快速お散歩トレラン トレイルランニング2	6:30 18:00 みのり/ちゅう 9:00 10:30 伊藤 9:15 12:00 伊藤	朝RUN TRAIL (slow) MTB(チャレンジ)	8:00 9:30 みのり 9:00 10:30 Shige	
	9	10	11	12	13	14	15						
BEACH/STUDIO	目覚めて繋がるyoga ヨガwzプロップ テクニカルHULA	9:00 10:15 Asca 10:45 12:00 yusuke 15:00 16:15 レイラニ	英ボディーメイク ファンクショナルTRX Yin(陰) ヨガ	9:00 10:15 荒井裕二 10:30 11:45 伊藤 13:45 15:00 ria	ピラティス BEACH WORKOUT シヴァナンドヨガ	9:00 10:15 shino 10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori	アシタナガヨガ ALL level TAI-CHI (太極拳) 階層気功	10:15 11:30 tomomi 13:30 14:45 有本 15:00 16:30 逆瀬川	マイルドアシタナガ ファンクショナルTRX ピラティス コンディショニング	9:00 10:15 Asca 10:30 11:45 休講(お休み) 14:00 15:15 yusuke 15:30 16:15 柏木	BEACHヨガ(自然との融合) テクニカルHULA Yin(陰) ヨガ	9:00 10:15 Mika 14:00 15:15 伊藤 15:30 16:45 ria	
OCEAN	BEACH SMILE	SUP(リラックス&テクニク) SUP入門 SUPパドルコアフィットネス スノーケル1	9:00 10:30 柏木 11:00 12:00 柏木 13:00 15:00 柏木 13:30 15:00 伊藤	【ツアー】 BEACHVWお散歩SUP三浦半島 ロングボードサーフィン入門 お散歩SUP(入門/リラックス) SUP(リラックス&テクニク) SUP(リラックス&テクニク)	9:00 14:00 柏木 9:00 10:00 伊藤 9:00 10:00 8B 10:30 12:00 伊藤 10:30 12:00 8B	ロングボードサーフィン2 お散歩SUP(入門/リラックス) お散歩SUP(入門/リラックス) スキндаイビング1	10:00 11:30 おかちん 9:00 10:15 伊藤 10:30 12:00 伊藤 13:30 15:00 伊藤	SUP(リラックス&テクニク) OCス&スノーケル(入門/リラックス) SUPパドルコアフィットネス	10:30 12:00 伊藤 11:00 12:00 8B 11:00 12:00 伊藤 13:00 15:00 伊藤	おはようSUP OC Keep Paddling (60min) SUP(リラックス&テクニク) お散歩OC(入門/リラックス) ロングボードサーフィン入門 OCパドルコアフィットネス (weekender)	7:00 8:30 柏木 9:00 10:30 石川マツト 9:00 10:30 柏木 11:00 12:00 石川マツト 11:00 12:00 柏木 13:00 15:00 柏木	【イベント】 下山川清掃 SUPスノーケル お散歩OC(入門/リラックス) シットオンカヤック ロングボードサーフィン2 OC Keep Paddling (60min) SUP(リラックス&テクニク) シットオンカヤック入門 シーカヤック	8:45 11:00 staff 9:00 10:30 yu 9:00 10:00 Hiroko 9:00 10:30 折笠 10:30 12:00 みのり 10:30 12:00 Hiroko 11:00 12:00 yu 11:00 12:00 折笠 13:00 15:00 折笠
MOUNTAIN	スロージョギング(歩くように走ろう！)	9:15 10:30 櫻	トレイル・クリンアップ&トレッキング トレイルランニング2	9:15 11:15 櫻 13:00 14:30 伊藤	FUNノルディック (slow flow) Bare Footラン	9:15 11:15 櫻 10:00 11:15 伊藤	CORE RUN FUNノルディック (slow flow)	9:00 9:45 伊藤 10:00 11:15 櫻	【ツアー】 走れZEN走@湘南外輪 後平編 MTB入門 Bare Footラン FUNノルディック (slow flow)	6:30 18:00 伊藤/開彦 9:00 10:30 Shige 9:30 10:30 金城みどり 10:30 11:30 みのり	【イベント】 下山川清掃 トレイルコアフィットネス SUNSET RUN <湘南国際村>	9:00 15:00 櫻 13:00 15:00 伊藤 16:30 17:30 伊藤	
	16	17	18	19	20	21	22						
BEACH/STUDIO	スローヴィンヤサ アーサナアライメント CORE Relux HULA (フラ)	9:00 10:15 Maiko 10:45 12:00 Maiko 15:00 16:00 レイラニ	英ボディーメイク 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	ピラティス BEACH WORKOUT シヴァナンドヨガ	9:00 10:15 shino 10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori	アシタナガヨガ ALL level TAI-CHI (太極拳) 階層気功	10:15 11:30 tomomi 13:30 14:45 有本 15:00 16:30 逆瀬川	マイルドアシタナガ ファンクショナルTRX ピラティス コンディショニング	9:00 10:15 Asca 10:30 11:45 休講(お休み) 14:00 15:15 yusuke 15:30 16:15 柏木	BEACHヨガ(自然との融合) CORE Relux HULA (フラ) Yin(陰) ヨガ	9:00 10:15 Mika 14:00 15:15 伊藤 15:30 16:45 ria	
OCEAN	BEACH SMILE	シットオンカヤック カナコProのサーフィンレッスン スキндаイビング2 シットオンカヤック入門 SUPパドルコアフィットネス	9:00 10:30 柏木 10:00 11:30 カナコ 10:00 12:00 武藤 11:00 12:00 柏木 13:00 15:00 柏木	OCス&スノーケル(入門/リラックス) ロングボードサーフィン2 お散歩OC(入門/リラックス) SUP(リラックス&テクニク)	9:00 10:00 Hiroko 10:30 12:00 おかちん 10:30 11:30 Hiroko 13:00 15:00 伊藤	ロングボードサーフィン入門 オーシャンタイム入門 スキндаイビング1	11:00 12:00 みのり 11:00 12:00 伊藤 13:30 15:00 伊藤	お散歩OC(入門/リラックス) ロングボードサーフィン2 OCスノーケル OCパドルコアフィットネス	9:00 10:00 8B 10:30 11:30 おかちん 10:30 12:00 柏木 13:00 15:00 柏木	OC朝練 お散歩SUP(入門/リラックス) SUP(リラックス&テクニク) SUP(リラックス&テクニク) ロングボードサーフィン2 お散歩OC(入門/リラックス) OCパドルコアフィットネス (weekender)	7:00 8:30 柏木 9:00 10:30 石川マツト 9:00 10:15 柏木 10:30 12:00 柏木 10:30 11:30 みのり 11:00 12:00 石川マツト 11:00 12:00 柏木 13:00 15:00 柏木	【イベント】 ビジネス&スキндаイビング OCス&スノーケル(入門/リラックス) SUP(リラックス&テクニク) シットオンカヤック シットオンカヤック入門 SUPテクニク OCスノーケル シーカヤック paddling with competitors	10:30 14:00 yusuke/武藤 9:00 10:00 Hiroko 9:00 10:15 柏木 9:00 10:30 折笠 11:00 12:00 みのり 10:30 12:00 Hiroko 10:30 12:00 柏木 13:00 15:00 折笠 13:00 15:00 柏木
MOUNTAIN	Bare Footラン ※多摩川ロングウォーク(登山難、上山日数)	9:00 10:00 金城みどり 9:15 12:00 櫻	FUNノルディック (slow flow) Bare Footラン	9:00 10:15 伊藤 9:00 10:00 金城みどり 9:00 15:00 みのり	スロージョギング(歩くように走ろう！) トレッキング&スラックライン	9:15 10:30 みのり 9:00 10:45 伊藤	CORE RUN トレッキング10K	9:00 9:45 柏木 9:00 12:00 みのり	はじめてみようトレイルランニング(入門) スロージョギング ロング(歩くように走ろう！) 【ツアー】 三浦半島ハーフマラソン(お休み)	9:00 10:15 伊藤 10:00 12:00 櫻 9:00 10:30 伊藤	【ツアー】 MTB FLOW TRAIL FUNノルディック (slow flow) トレイル・クリンアップ&トレッキング	7:30 18:00 Shige 10:00 11:30 みのり 13:00 14:30 みのり	
	23	24	25	26	27	28	29						
BEACH/STUDIO	みんなで太陽礼拝5 4チャレンジ 【ワークショップ】 産地マクマヘンギン	10:00 11:30 Nobue 13:00 15:00 nanako	英ボディーメイク ファンクショナルTRX Yin(陰) ヨガ	9:00 10:15 荒井裕二 10:30 11:45 休講(お休み) 13:45 15:00 ria	POP Pilates BEACH WORKOUT シヴァナンドヨガ	9:00 10:15 shino 10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori	アシタナガヨガ ALL level TAI-CHI (太極拳) 階層気功	10:15 11:30 tomomi 13:30 14:45 有本 15:00 16:30 逆瀬川	マイルドアシタナガ ファンクショナルTRX ピラティス コンディショニング	9:00 10:15 Asca 10:30 11:45 休講(お休み) 14:00 15:15 yusuke 15:30 16:15 柏木	BEACHヨガ(自然との融合) 朝のナチュラルビューティーYoga テクニカルHULA Yin(陰) ヨガ	9:00 10:15 Mika 10:30 12:00 Nobue 14:00 15:15 レイラニ 15:30 16:45 ria	
OCEAN	【イベント】 BEACH葉山 SUP体験会 【イベント】 BEACH葉山 OC体験会 スキндаイビング2	9:00 12:00 伊藤 9:00 12:00 8B 10:00 12:00 武藤	休館日	お散歩SUP(入門/リラックス) OCスノーケル ロングボードサーフィン2 OCパドルコアフィットネス	9:00 10:00 柏木 10:30 12:00 柏木 10:00 11:30 おかちん 13:00 15:00 柏木	お散歩SUP(入門/リラックス) カナコProのサーフィンレッスン SUP(リラックス&テクニク)	9:00 10:30 8B 10:00 11:30 カナコ 11:00 12:00 8B	SUP(リラックス&テクニク) OCスノーケル SUPパドルコアフィットネス	9:00 10:15 柏木 10:30 12:00 柏木 13:00 15:00 柏木	おはようSUP SUPテクニク OC Keep Paddling (60min) ロングボードサーフィン入門 お散歩OC(入門/リラックス) SUPスノーケル OCパドルコアフィットネス (weekender)	7:00 8:30 柏木 9:00 10:30 石川マツト 9:00 10:30 柏木 10:30 11:30 みのり 11:00 12:00 石川マツト 11:00 12:00 柏木 13:00 15:00 柏木	【イベント】 OC体験会padding(パドルラーで遊ぼう！) SUP(リラックス&テクニク) お散歩SUP(入門/リラックス) OC(リラックス&テクニク)	9:00 17:00 柏木 9:00 10:30 柏木 9:00 12:30 間屋 11:00 12:00 8B
MOUNTAIN	トレッキング10K	9:00 12:00 みのり	はじめてのトレッキング ノルディックコアフィットネス	9:15 10:15 櫻 13:00 15:00 みのり	FUNノルディック (slow flow)	10:00 11:30 みのり	Bare Footラン ノルディックコアフィットネス	9:00 10:00 金城みどり 10:00 12:00 みのり	はじめてみようトレイルランニング(入門) トレイルランニング2	9:00 10:00 みのり 10:30 12:00 間屋	MTB(アドバンス) FUNノルディック (slow flow) トレイルコアフィットネス	9:00 11:30 Shige 11:00 12:00 みのり 13:00 15:00 間屋	