2024 年　6 月　プログラムスケジュール

※ 営業時間：8:00～18:00 ※ 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E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、お電話でのご予約は前日18時までにお願い致します。Web予約システムは24時間ご予約可能です。

	月	火	水	木	金	土	日
	-	-	-	-	-	1	2
BEACH/STUDIO						リフレッシュYoga with 背骨コンディショニング 9:00 - 10:15 nobue ファンクショナルTRX 10:45 - 12:00 裕人 ピラティス 14:00 - 15:15 yusuke リコンディショニング 15:30 - 16:30 裕人	BEACHヨガ（自然との融合） 8:00 - 9:15 Mika BEACH HULA 10:30 - 12:00 レイラニ 【ハッピー】アニマルムーブメント 13:30 - 14:45 kojito Yin(陰) ヨガ 15:30 - 16:45 nobue
EVENT							
OCEAN						OC朝練 7:30 - 8:45 下平 おはよう！SUPテクニック 7:30 - 8:45 星詩 OC Keep Paddling（60min） 9:00 - 10:30 石川マット ロングボードサーフィン入門 9:00 - 10:15 裕人 海とお散歩『Ocean surfski』 9:15 - 10:30 星詩 にょきにょき海藻を探せ！お散歩SUP（スノーケル） 9:15 - 10:30 yu はじめてみよう『Ocean surfski』 10:30 - 11:45 薫 ロングボードサーフィン2 10:45 - 12:15 星詩 SUPテクニック 11:00 - 12:00 KUGA 心澄む梅雨の彩りお散歩OC（入門／リラックス） 11:00 - 12:00 石川マット OCパドルコアフィットネス（weekender） 13:00 - 15:00 星詩 夕陽に包まれてロングボードサーフィン２ 16:00 - 17:00 星詩	ロングボードサーフィン2 9:00 - 10:30 薫 にょきにょき海藻を探せ！お散歩SUP（スノーケル） 9:15 - 10:30 裕人 梅雨の音々と夏色探しお散歩SUP 11:00 - 12:15 薫 ロングボードサーフィン入門 11:00 - 12:15 裕人 海で長い距離を泳げるようになろう オーシャンスイム ロングツーリング 14:00 - 15:30 関屋
EVENT						【イベント】富士山の景色を愉しみながら走る秦野市弘法山トレラン・鶴巻温泉付き 6:30 - 15:00 関屋	【イベント】湘南オーシャンパドリングチャレンジ
MOUNTAIN						青梅雨に葉山色濃く葉山ハイキング&トレッキング 10:45 - 12:00 yu 風薫る若葉と木洩れ陽の子安散策 13:00 - 15:30 薫	午後の三ガ岡トレッキング 13:00 - 15:00 薫 山の流れの様に♪トレイルランニング（flow） 13:30 - 15:00 裕人
EVENT							

	月	火	水	木	金	土	日
	3	4	5	6	7	8	9
BEACH/STUDIO		【オンライン】【ハッピー】スローヴィンヤサ 9:00 - 10:15 Maiko 【オンライン】【ハッピー】アーサナアライメント 10:45 - 12:00 Maiko 【ハッピー】奏でてみようハワイアン･ウクレレ 13:00 - 14:15 Hiroko BEACH HULA 14:00 - 15:15 休講(お休み)	背骨コンディショニング 9:00 - 10:00 nobue ファンクショナルTRX 10:45 - 12:00 裕人 Yin(陰) ヨガ 13:45 - 15:00 nobue	ピラティス 9:00 - 10:15 miyara BEACH WORKOUT 10:30 - 11:45 tan リコンディショニング 13:45 - 14:45 休講(お休み) ハタヨガ 13:45 - 15:00 tomomi	TRX モビリティームーブ & ストレッチ 9:00 - 10:00 星詩 Vinyasa yoga powerful flow 10:30 - 11:45 Naoko TAI-CHI（太極拳） 13:30 - 14:45 有本 循環気功 15:00 - 16:30 逆瀬川	リフレッシュYoga with 背骨コンディショニング 9:00 - 10:15 nobue ファンクショナルTRX 10:45 - 12:00 休講(お休み) ピラティス 14:00 - 15:15 yusuke リコンディショニング 15:30 - 16:30 裕人	BEACHヨガ（自然との融合） 8:00 - 9:15 Mika 【ハッピー】YOGA FOR SURFERS 10:30 - 11:45 Satori BEACH HULA 10:30 - 12:00 休講(お休み) Yin(陰) ヨガ 15:30 - 16:45 nobue
EVENT							
OCEAN		スキンダイビング１(基礎&スキルアップ) 9:00 - 11:00 武藤 ロングボードサーフィン入門 10:30 - 12:00 薫 海で楽しく泳げるようになろう オーシャンスイム 13:00 - 14:30 関屋	OC（Meditation Paddling） 9:00 - 10:15 Hiroko ロングボードサーフィン入門 9:00 - 10:15 薫 心澄む梅雨の彩りお散歩OC（入門／リラックス） 10:30 - 11:45 Hiroko ロングボードサーフィン2 10:30 - 12:00 薫 OCパドルコアフィットネス 13:00 - 15:00 裕人	ロングボードサーフィン2 10:30 - 12:00 おかちん にょきにょき海藻を探せ！お散歩SUP（スノーケル） 11:00 - 12:15 星詩 SUPパドルコアフィットネス 13:00 - 15:00 星詩	スノーケル入門 9:00 - 11:00 グミ はじめてみよう『Ocean surfski』 10:30 - 12:00 星詩 ロングボードサーフィン2 10:30 - 12:00 裕人 【ハッピー】はじめてのスノーケル・スキンダイビング座学 13:00 - 14:15 グミ 海と遊ぼう『Ocean surfski』 13:00 - 15:00 星詩	おはよう！お散歩OC（入門/リラックス） 7:30 - 8:45 星詩 おはよう！お散歩SUP（入門／リラックス） 7:30 - 8:45 KUGA ロングボードサーフィン入門 9:00 - 10:15 星詩 TECHNIQUE!!『 Ocean surfski 』 9:00 - 10:30 薫 OC Keep Paddling（100min） 9:00 - 11:00 石川マット SUPテクニック 9:15 - 10:15 KUGA 梅雨の音々と夏色探しお散歩SUP 10:45 - 12:00 yu はじめてみよう『Ocean surfski』 10:45 - 12:00 薫 ロングボードサーフィン2 10:45 - 12:15 星詩 心澄む梅雨の彩りお散歩OC（入門／リラックス） 11:15 - 12:15 石川マット OCパドルコアフィットネス（weekender） 13:00 - 15:00 星詩 夕焼けSUPクルージング(お散歩) 16:30 - 17:30 星詩	おはよう！SUPテクニック 7:30 - 8:45 KUGA ロングボードサーフィン入門 9:00 - 10:15 裕人 梅雨の音々と夏色探しお散歩SUP 9:15 - 10:30 KUGA 海とお散歩『Ocean surfski』 10:30 - 12:00 薫 SUPテクニック 11:00 - 12:00 KUGA 【ハッピー】はじめてのスノーケル・スキンダイビング座学 14:00 - 15:15 グミ 海と遊ぼう『Ocean surfski』 13:00 - 15:00 薫
EVENT		【イベント】ちょこっとお出かけお散歩SUP with BEACH Sweets 9:00 - 11:30 yu		【イベント】SURF TRIP WZ カナコPro 10:00 - 12:00 カナコ			
MOUNTAIN		青梅雨に葉山色濃く葉山ハイキング&トレッキング 9:00 - 10:15 関屋 車に乗ってちょっと遠くでトレイルランニング 10:30 - 12:30 関屋 わくわくノルディックコアフィットネス 13:00 - 15:00 薫	山の流れの様に♪トレイルランニング（flow） 9:00 - 10:15 裕人 登りは歩くトレイルランニング 10:30 - 12:00 ちえこ	青梅雨に葉山色濃く葉山ハイキング&トレッキング 9:00 - 10:15 星詩 午後の三ガ岡トレッキング 13:00 - 15:00 環	青梅雨に葉山色濃く葉山ハイキング&トレッキング 9:00 - 10:15 裕人 子安の里へのんびりウォークと気ままにスロージョグ 13:00 - 15:00 裕人	ウキウキ活歩&スロージョギング 9:15 - 10:30 yu わくわくノルディックコアフィットネス 13:00 - 15:00 薫	青梅雨に葉山色濃く葉山ハイキング&トレッキング 9:00 - 10:15 yu 【ハッピー】MTB入門 9:00 - 10:30 Shige 山の流れの様に♪トレイルランニング２（flow） 13:30 - 15:00 裕人 【ハッピー】MTB(チャレンジ) 13:00 - 14:30 Shige
EVENT					【イベント】トレッキング15K@横須賀しょうぶ園 8:00 - 13:00 薫	【イベント】BEACH × MERRELL 2024 トレイルランニングシューズ試し履きトレラン！ 9:30 - 12:30 裕人	

	月	火	水	木	金	土	日
	10	11	12	13	14	15	16
BEACH/STUDIO		ピラティス 9:00 - 10:15 yusuke ヨガwzブロップス 10:45 - 12:00 yusuke BEACH HULA 14:00 - 15:15 レイラニ	背骨コンディショニング 9:00 - 10:00 nobue ファンクショナルTRX 10:45 - 12:00 休講(お休み) Yin(陰) ヨガ 13:45 - 15:00 nobue	ピラティス 9:00 - 10:15 shino BEACH WORKOUT 10:30 - 11:45 tan リコンディショニング 13:45 - 14:45 裕人	TRX モビリティームーブ & ストレッチ 9:00 - 10:00 星詩 Vinyasa yoga powerful flow 10:30 - 11:45 Naoko TAI-CHI（太極拳） 13:30 - 14:45 有本 循環気功 15:00 - 16:30 逆瀬川	リフレッシュYoga with 背骨コンディショニング 9:00 - 10:15 nobue アシュタンガヨガ ALL level 10:45 - 12:00 tomomi ファンクショナルTRX 10:45 - 12:00 休講(お休み) ピラティス 14:00 - 15:15 yusuke リコンディショニング 15:30 - 16:30 休講(お休み)	BEACHヨガ（自然との融合） 8:00 - 9:15 Mika BEACH HULA 10:30 - 12:00 休講(お休み) 【ハッピー】アニマルムーブメント 13:30 - 14:45 kojito Yin(陰) ヨガ 15:30 - 16:45 nobue
EVENT							
OCEAN		ロングボードサーフィン入門 10:30 - 11:45 薫 にょきにょき海藻を探せ！お散歩SUP（スノーケル） 10:45 - 12:00 yu 海の安全を学びながら泳ぎ始める オーシャンスイム入門 13:00 - 14:30 関屋	OC（Meditation Paddling） 9:00 - 10:15 Hiroko ロングボードサーフィン入門 10:30 - 11:45 星詩 心澄む梅雨の彩りお散歩OC（入門／リラックス） 10:30 - 11:45 Hiroko OCパドルコアフィットネス 13:00 - 15:00 星詩	ロングボードサーフィン入門 9:00 - 10:15 星詩 梅雨の音々と夏色探しお散歩SUP 10:30 - 11:45 星詩 SUPパドルコアフィットネス 13:00 - 15:00 星詩	心澄む梅雨の彩りお散歩OC（入門／リラックス） 9:00 - 10:15 裕人 OC テクニック(energy flow) 10:30 - 11:45 星詩 TECHNIQUE!!『 Ocean surfski 』 10:45 - 12:00 薫 海と遊ぼう『Ocean surfski』 13:00 - 15:00 星詩	OC朝練 7:30 - 8:45 下平 おはよう！SUPテクニック 7:30 - 8:45 星詩 OC Keep Paddling（60min） 9:00 - 10:30 石川マット ロングボードサーフィン入門 9:00 - 10:15 星詩 海とお散歩『Ocean surfski』 9:15 - 10:30 薫 梅雨の音々と夏色探しお散歩SUP 9:15 - 10:30 KUGA はじめてみよう『Ocean surfski』 10:30 - 11:45 薫 ロングボードサーフィン2 10:45 - 12:15 星詩 SUPテクニック 11:00 - 12:00 KUGA 心澄む梅雨の彩りお散歩OC（入門／リラックス） 11:00 - 12:00 石川マット OCパドルコアフィットネス（weekender） 13:00 - 15:00 星詩 夕陽に包まれてロングボードサーフィン２ 16:00 - 17:00 星詩	おはよう！ロングボードサーフィン2 7:30 - 8:45 星詩 OC Keep Paddling（60min） 9:00 - 10:30 Hiroko スノーケル入門 9:00 - 11:00 グミ ロングボードサーフィン入門 9:00 - 10:15 星詩 梅雨の音々と夏色探しお散歩SUP 9:15 - 10:30 KUGA にょきにょき海藻を探せ！お散歩SUP（スノーケル） 10:30 - 11:45 yu ロングボードサーフィン2 10:30 - 12:00 薫 【ハッピー】paddling with competitors(with NSP･ON'S Friend) 10:30 - 12:00 星詩 心澄む梅雨の彩りお散歩OC（入門／リラックス） 11:00 - 12:00 Hiroko スキンダイビング２(ファンダイブ) 13:00 - 15:00 武藤 SUPパドルコアフィットネス 13:00 - 15:00 星詩 夕焼けSUPクルージング(お散歩) 16:30 - 17:30 星詩
EVENT				【イベント】おかちんサーフトリップ@湘南 9:00 - 12:00 おかちん			
MOUNTAIN		青梅雨に葉山色濃く葉山ハイキング&トレッキング 9:00 - 10:30 関屋 関屋と走ろうやさしいトレラン 10:45 - 12:15 関屋 チャレンジ！トレッキング10K 13:00 - 16:00 薫	山の流れの様に♪トレイルランニング（flow） 9:00 - 10:15 星詩	RUN Nordic（slow jog） 9:00 - 10:15 裕人 はじめてみようトレイルランニング（入門） 10:45 - 12:00 裕人	ウキウキ活歩&スロージョギング 10:45 - 12:00 裕人 風薫る若葉と木洩れ陽の子安散策 13:00 - 15:00 裕人	るんるんFUNノルディック（slow flow） 10:30 - 11:45 yu わくわくノルディックコアフィットネス 13:00 - 15:00 薫	青梅雨に葉山色濃く葉山ハイキング&トレッキング 9:15 - 10:30 裕人 はじめてみようトレイルランニング（入門） 10:45 - 12:00 裕人 元気が出る仙元山トレイルランニング 13:00 - 15:00 裕人
EVENT		【イベント】開成町あじさいの里 農道散歩 8:00 - 17:00 かつら				【イベント】梅雨の南沢あじさい山ハイキング 50年間たった一人であじさいを植え続けた花咲じいさん 7:00 - 18:00 裕人	

	月	火	水	木	金	土	日
	17	18	19	20	21	22	23
BEACH/STUDIO		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 BEACH HULA 14:00 - 15:15 レイラニ	背骨コンディショニング 9:00 - 10:00 nobue ファンクショナルTRX 10:45 - 12:00 裕人 Yin(陰) ヨガ 13:45 - 15:00 nobue	ピラティス 9:00 - 10:15 miyara BEACH WORKOUT 10:30 - 11:45 tan 中動態とプラーナのヨガ 13:30 - 15:00 yusuke リコンディショニング 13:45 - 14:45 休講(お休み)	TRX モビリティームーブ & ストレッチ 9:00 - 10:00 星詩 Vinyasa yoga powerful flow 10:30 - 11:45 Naoko TAI-CHI（太極拳） 13:30 - 14:45 有本 循環気功 15:00 - 16:30 逆瀬川	海ヨガ～国際ヨガDAY Special～ 9:00 - 10:15 nobue 背骨conditioning夏至Special 10:45 - 12:00 nobue ファンクショナルTRX 10:45 - 12:00 休講(お休み) ピラティス 14:00 - 15:15 yusuke リコンディショニング 15:30 - 16:30 裕人	BEACHヨガ（自然との融合） 8:00 - 9:15 Mika SUPヨガ 9:45 - 11:00 Mika BEACH HULA 10:30 - 12:00 レイラニ 中動態とプラーナのヨガ 13:30 - 15:00 yusuke Yin(陰) ヨガ 15:30 - 16:45 nobue
EVENT							
OCEAN		梅雨の音々と夏色探しお散歩SUP 9:00 - 10:15 yu ロングボードサーフィン入門 10:30 - 10:45 薫 海で楽しく泳げるようになろう オーシャンスイム 13:00 - 14:30 関屋	OC（Meditation Paddling） 9:00 - 10:15 星詩 ロングボードサーフィン入門 9:00 - 10:15 裕人 心澄む梅雨の彩りお散歩OC（入門／リラックス） 10:30 - 11:45 星詩 OCパドルコアフィットネス 13:00 - 15:00 星詩	梅雨の音々と夏色探しお散歩SUP 9:00 - 10:15 yu にょきにょき海藻を探せ！お散歩SUP（スノーケル） 10:30 - 11:45 裕人 ロングボードサーフィン入門 11:00 - 12:15 星詩 SUPパドルコアフィットネス 13:00 - 15:00 星詩 スキンダイビング１(基礎&スキルアップ) 13:00 - 15:00 裕人	はじめてみよう『Ocean surfski』 10:00 - 11:30 薫 OC（Meditation Paddling） 10:30 - 11:45 星詩 ロングボードサーフィン2 10:45 - 12:15 裕人 海と遊ぼう『Ocean surfski』 13:00 - 15:00 星詩	おはよう！お散歩OC（入門/リラックス） 7:30 - 8:45 下平 おはよう！SUPテクニック 7:30 - 8:45 星詩 ロングボードサーフィン入門 9:00 - 10:15 薫 OC Keep Paddling（100min） 9:00 - 11:00 石川マット SUPテクニック 9:15 - 10:15 星詩 梅雨の音々と夏色探しお散歩SUP 10:45 - 12:00 星詩 ロングボードサーフィン2 10:45 - 12:15 薫 心澄む梅雨の彩りお散歩OC（入門／リラックス） 11:15 - 12:15 石川マット OCパドルコアフィットネス（weekender） 13:00 - 15:00 星詩 スキンダイビング２(ファンダイブ) 13:00 - 15:00 裕人 夕焼けSUPクルージング(お散歩) 16:30 - 17:30 星詩	おはよう！ロングボードサーフィン2 7:30 - 8:45 裕人 おはよう！お散歩SUP（入門／リラックス） 7:30 - 8:45 yu OC（Meditation Paddling） 9:00 - 10:15 石川マット ロングボードサーフィン入門 9:15 - 10:30 裕人 ちょこっとハードで爽快SUPフィットネス 11:00 - 12:00 裕人 心澄む梅雨の彩りお散歩OC（入門／リラックス） 11:00 - 12:00 石川マット
EVENT				【イベント】おかちんサーフトリップ@湘南 9:00 - 12:00 おかちん			
MOUNTAIN		青梅雨に葉山色濃く葉山ハイキング&トレッキング 9:00 - 10:15 関屋 車に乗ってちょっと遠くでトレイルランニング 10:30 - 12:30 関屋 わくわくノルディックコアフィットネス 13:00 - 15:00 薫	登りは歩くトレイルランニング 10:30 - 12:00 ちえこ はじめてみようトレイルランニング（入門） 13:00 - 14:15 裕人	山の流れの様に♪トレイルランニング（flow） 9:00 - 10:15 星詩 初夏の三ガ岡満喫トレッキング&クールダウン。山から海へ 13:00 - 15:30 環	るんるんFUNノルディック（slow flow） 9:00 - 10:15 裕人 夏色探し棚田まで走ったり歩いたり 13:00 - 15:00 薫	【ハッピー】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） 10:30 - 11:45 裕人 【ハッピー】MTB(チャレンジ) 13:00 - 14:30 Shige わくわくノルディックコアフィットネス 13:00 - 15:00 薫	チャレンジ！トレッキング10K 9:00 - 12:00 薫 ノルディック『ファスト!!』ウォーキング 13:30 - 15:00 薫
EVENT		【イベント】Special いさむファームへすもも収穫ウォーキングvo.1 10:00 - 12:30 環					

	月	火	水	木	金	土	日
	24	25	26	27	28	29	30
BEACH/STUDIO		ピラティス 9:00 - 10:15 yusuke ヨガwzブロップス 10:45 - 12:00 yusuke BEACH HULA 14:00 - 15:15 レイラニ	優しいシヴァナンダヨーガ 9:00 - 10:15 nobue ファンクショナルTRX 10:45 - 12:00 裕人 Yin(陰) ヨガ 13:45 - 15:00 nobue	ピラティス 9:00 - 10:15 miyara BEACH WORKOUT 10:30 - 11:45 tan リコンディショニング 13:45 - 14:45 裕人	TRX モビリティームーブ & ストレッチ 9:00 - 10:00 星詩 Vinyasa yoga powerful flow 10:30 - 11:45 Naoko TAI-CHI（太極拳） 13:30 - 14:45 有本 循環気功 15:00 - 16:30 逆瀬川	優しいシヴァナンダヨーガ 9:00 - 10:15 nobue ファンクショナルTRX 10:45 - 12:00 裕人 ピラティス 14:00 - 15:15 yusuke リコンディショニング 15:30 - 16:30 裕人	BEACHヨガ（自然との融合） 9:00 - 10:15 Mika BEACH HULA 10:30 - 12:00 レイラニ Yin(陰) ヨガ 15:30 - 16:45 nobue
EVENT							
OCEAN		ロングボードサーフィン入門 10:30 - 11:45 薫 にょきにょき海藻を探せ！お散歩SUP（スノーケル） 10:45 - 12:00 yu 海の安全を学びながら泳ぎ始める オーシャンスイム入門 13:00 - 14:30 関屋	OC（Meditation Paddling） 9:00 - 10:15 星詩 心澄む梅雨の彩りお散歩OC（入門／リラックス） 10:30 - 11:45 Hiroko ロングボードサーフィン2 10:45 - 12:15 星詩 OCパドルコアフィットネス 13:00 - 15:00 星詩	梅雨の音々と夏色探しお散歩SUP 9:00 - 10:15 星詩 SUPテクニック 10:30 - 11:30 星詩 ロングボードサーフィン2 10:30 - 12:00 おかちん SUPパドルコアフィットネス 13:00 - 15:00 星詩	心澄む梅雨の彩りお散歩OC（入門／リラックス） 9:00 - 10:15 Hiroko スキンダイビング２(ファンダイブ) 9:00 - 11:00 グミ TECHNIQUE!!『 Ocean surfski 』 10:45 - 12:00 薫 OC テクニック(energy flow) 10:30 - 11:45 星詩 海と遊ぼう『Ocean surfski』 13:00 - 15:00 星詩 スキンダイビング２(ファンダイブ) 13:00 - 15:00 裕人	OC朝練 7:30 - 8:45 下平 おはよう！SUPテクニック 7:30 - 8:45 星詩 OC Keep Paddling（60min） 9:00 - 10:30 石川マット ロングボードサーフィン入門 9:00 - 10:15 裕人 海とお散歩『Ocean surfski』 9:15 - 10:30 星詩 にょきにょき海藻を探せ！お散歩SUP（スノーケル） 9:15 - 10:30 yu はじめてみよう『Ocean surfski』 10:30 - 11:45 薫 ロングボードサーフィン2 10:45 - 12:15 星詩 SUPテクニック 11:00 - 12:00 TATSUKI 心澄む梅雨の彩りお散歩OC（入門／リラックス） 11:00 - 12:00 石川マット OCパドルコアフィットネス（weekender） 13:00 - 15:00 星詩 夕陽に包まれてロングボードサーフィン２ 16:00 - 17:00 星詩	梅雨の音々と夏色探しお散歩SUP 9:00 - 10:15 TATSUKI 心澄む梅雨の彩りお散歩OC（入門／リラックス） 9:00 - 10:15 Hiroko スキンダイビング１(基礎&スキルアップ) 9:00 - 11:00 グミ スノーケル入門 10:00 - 12:00 裕人 OC（Meditation Paddling） 11:00 - 12:00 Hiroko SUPテクニック 11:00 - 12:00 TATSUKI 海で長い距離を泳げるようになろう オーシャンスイム ロングツーリング 13:00 - 14:30 関屋 OC Keep Paddling（60min） 13:00 - 14:30 Hiroko
EVENT				【イベント】SURF TRIP WZ カナコPro 10:00 - 12:00 カナコ			
MOUNTAIN		青梅雨に葉山色濃く葉山ハイキング&トレッキング 9:00 - 10:30 関屋 関屋と走ろうやさしいトレラン 10:45 - 12:15 関屋 わくわくノルディックコアフィットネス 13:00 - 15:00 薫	RUN Nordic（slow jog） 9:00 - 10:15 裕人 元気が出る仙元山トレイルランニング 13:00 - 15:00 裕人	ノルディック『ファスト!!』ウォーキング 9:00 - 10:15 yu 初夏の三ガ岡満喫トレッキング&クールダウン。山から海へ 13:00 - 15:30 環	元気がでる仙元山トレッキング 9:00 - 12:00 裕人 午後のFUNノルディック 13:00 - 14:15 薫	三ガ岡のんびりウォークと気ままにスロジョグ 9:15 - 11:00 環 元気がでる仙元山トレッキング 13:00 - 16:00 薫	るんるんFUNノルディック（slow flow） 9:00 - 10:15 yu 関屋と走ろうやさしいトレラン 10:30 - 12:00 関屋 元気が出る仙元山トレイルランニング 13:30 - 15:30 裕人
EVENT						【イベント】☆フルーツ狩りシリーズ☆：信州須坂市：日本の滝百選 米子大瀑布トレッキング＆今が旬 初夏の風物詩 さくらんぼ狩り 6:30 - 20:00 関屋 【イベント】三浦カントリーロードサイクリング 9:00 - 15:00 Shige	【イベント】Special いさむファームへすもも収穫ウォーキングvo.2 9:00 - 11:30 環
	月	火	水	木	金	土	日