2025 年 10 月 プログラムスケジュール

※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@bsach-hayama.com）お電話（046-854-4040）でご予約ください。※Eメールでのご予約は前日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	3	4	5
BEACH/STUDIO			時特コンディショニング～股関節バリエーションで強度UP 9:00 - 10:00 nobue ファンクショナルTRX 10:45 - 12:00 Rai A Yin(陽) 3回 13:45 - 15:00 nobue	機能的比骨体を育てるピラティス 9:00 - 10:15 miyara BEACH WORKOUT 10:30 - 11:45 tan ハワヨガ 14:00 - 15:15 tomomi 腰痛気功 15:00 - 16:30 逆瀬川	TRX モビライーム & ストレッチ 9:00 - 10:00 星詠 POWERFUL vinyasa yoga 10:30 - 11:45 Naoko TAI-CHI（太極拳） 13:30 - 14:45 梅本 腰痛気功 15:00 - 16:30 逆瀬川	プラックスYoga with 骨伸コンディショニング 9:00 - 10:15 nobue 【体幹】ファンクショナルTRX 10:45 - 12:00 Rai A ピラティス 14:00 - 15:15 yusuke リンパイレーニング 15:30 - 16:30 Rai A	【体幹】BEACH3回（自然の組合） 9:00 - 10:15 MIKI U.Natural Method 9:00 - 10:15 Naoko 【体幹】BEACH HULA 10:30 - 11:45 レイラニ 【リハビ～】アニマルムーブメント 13:30 - 14:45 kojito Yin(陽) 3回 15:30 - 16:45 nobue
OCEAN			OC（Meditation Paddling） 9:00 - 10:15 かつら エンガデ～ドテーフィン入門 9:00 - 10:15 Hiroko ホムプウキのやわお教步OC（入門／リラックス） 10:30 - 11:45 かつら エンガデ～ドテーフィン2 10:45 - 12:15 Hiroko	相模湾と鎌山の海で お教步SUP（入門／リラックス） 9:00 - 10:15 yu エンガデ～ドテーフィン入門 9:00 - 10:15 Hiroko エンガデ～ドテーフィン2 10:45 - 12:15 Rai A SUPリトルコアフィットネス 13:00 - 14:30 星詠	海に お教步「Ocean surfski」 10:30 - 11:45 星詠 お教步SUP（スノーケル） 10:30 - 11:45 Rai A スキンダイビング１（基礎&スキルアップ） 13:30 - 14:30 Rie 海に 歩けて Ocean surfski」 13:00 - 15:00 星詠	OC瞑想 7:30 - 8:45 下平 朝のひと時のんびりお教步SUP（入門／リラックス） 7:30 - 8:45 星詠 お教步SUP（スノーケル） 9:00 - 10:00 Rai A エンガデ～ドテーフィン入門 9:00 - 10:15 星詠 スキンダイビング１（基礎&スキルアップ） 13:30 - 14:30 Rie はじめてのOCean surfski） 10:45 - 12:15 星詠 のんびりゆるやかお教步OC（入門／リラックス） 11:00 - 12:00 Hiroko 【リハビ～】海で楽しく瞑想を体ほぐしましょう オーシャンスイム ロングーリング 11:00 - 12:30 瞑想 OCパラエコアフットネス（weekender） 13:00 - 15:00 星詠 スキンダイビング２（ランダイブ） 13:30 - 15:00 Rai A 夕陽に包まれてロングボードテーフィン２ 15:30 - 17:00 星詠	おはよう！お教步OC（入門／リラックス） 7:30 - 8:45 下平 おはよう！SUPヨガコース 7:30 - 8:45 星詠 【リハビ～】はじめてのスノーケル・スキンダイビング指導 9:00 - 10:00 Rai A のんびりゆるやかお教步OC（入門／リラックス） 9:00 - 10:15 調整中 エンガデ～ドテーフィン2 9:15 - 10:45 星詠 スノーケル入門 10:15 - 11:45 Rai A OC Keep Paddling（60min） 10:45 - 12:15 調整中 鎌山ではじめお教步SUP(初心者／ビジター優先枠) 11:00 - 12:00 Rie エンガデ～ドテーフィン入門 11:15 - 12:15 星詠 SUPリトルコアフットネス 13:00 - 15:00 星詠 スキンダイビング１（基礎&スキルアップ） 13:30 - 15:00 Rai A
MOUNTAIN			歩けは歩トレイルランニング 【リハビ～】はじめてのトレイルランニング１Q&A(入門) 10:30 - 12:00 ちえこ 13:00 - 14:30 Rai A	北丘尻で名仙元山トレッキング 10:00 - 12:00 Rai A	美容健康！三浦朝トレッキング 13:00 - 14:45 Rai A	【リハビ～】MTB入門 9:00 - 10:30 Shige 朝のひと風を楽しむ!!鎌山ハイキング&トレッキング 9:15 - 10:30 梅 のびのびルディックコアフットネス 10:30 - 12:00 yu 【リハビ～】MTBマナーレンジ 13:00 - 14:30 Shige	ちんるるFUNルディック（slow flow） 9:00 - 10:00 yu 三浦朝ハルワォーク 気まぐれコロジング 10:30 - 12:00 yu
EVENT			【イベント】秋の部屋・1 泊 2 日の小さな旅 梅&裕子				
	6	7	8	9	10	11	12
BEACH/STUDIO		【体幹】スロークンドサ 9:00 - 10:15 Naiko U.Natural Method 9:00 - 10:15 梅伴 【体幹】アーサナクライメント 10:45 - 12:00 Naiko BEACH HULA 14:00 - 15:15 レイラニ	朝のお月様Yoga～月礼拝～ 9:00 - 10:00 nobue 【体幹】ファンクショナルTRX 10:45 - 12:00 Rai A U.Natural Method 11:00 - 12:00 梅伴 Yin(陽) 3回 13:45 - 15:00 nobue	機能的比骨体を育てるピラティス 9:00 - 10:15 miyara BEACH WORKOUT 10:30 - 11:45 tan 【リハビ～】歌でたのしいハワイアン・ウクレレ 13:00 - 14:15 Hiroko	TRX モビライーム & ストレッチ 9:00 - 10:00 星詠 POWERFUL vinyasa yoga 10:30 - 11:45 Naoko TAI-CHI（太極拳） 13:30 - 14:45 梅本 腰痛気功 15:00 - 16:30 逆瀬川	プラックスYoga with 骨伸コンディショニング 9:00 - 10:15 nobue 【体幹】ファンクショナルTRX 10:45 - 12:00 Rai A ピラティス 14:00 - 15:15 yusuke リンパイレーニング 15:30 - 16:30 Rai A	BEACH3回（自然の組合） 9:00 - 10:15 MIKI BEACH HULA 10:30 - 11:45 レイラニ 【リハビ～】アニマルムーブメント 13:30 - 14:45 kojito Yin(陽) 3回 15:30 - 16:45 nobue
EVENT							
	13	14	15	16	17	18	19
BEACH/STUDIO	BEACH3回（自然の組合） 8:30 - 9:45 nobue 骨伸コンディショニング～股関節バリエーションで強度UP 10:15 - 11:30 nobue		時特コンディショニング～股関節バリエーションで強度UP 9:00 - 10:00 nobue 【体幹】ファンクショナルTRX 10:45 - 12:00 Rai A Yin(陽) 3回 13:45 - 15:00 nobue	機能的比骨体を育てるピラティス 9:00 - 10:15 miyara BEACH WORKOUT 10:30 - 11:45 tan 【リハビ～】不安軽減ビフォーアのヨガ 13:30 - 15:00 yusuke	TRX モビライーム & ストレッチ 9:00 - 10:00 星詠 POWERFUL vinyasa yoga 10:30 - 11:45 Naoko TAI-CHI（太極拳） 13:30 - 14:45 梅本 腰痛気功 15:00 - 16:30 逆瀬川 【POP UP】アトリエ en 10:00 - 15:00	プラックスYoga with 骨伸コンディショニング 9:00 - 10:15 nobue はじめてのZumba 10:45 - 12:00 Rai A 【体幹】ファンクショナルTRX 14:00 - 15:15 yusuke ピラティス 15:30 - 16:30 Rai A 【体幹】リコンディショニング 【POP UP】アトリエ en 10:00 - 15:00	BEACH3回（自然の組合） 9:00 - 10:15 MIKI Stretch-exe初 10:30 - 11:45 miyara 【体幹】BEACH HULA 10:30 - 11:45 レイラニ Yin(陽) 3回 15:30 - 16:45 nobue
OCEAN	休 館 日		【リハビ～】はじめてのスノーケル・スキンダイビング指導 9:00 - 10:00 Rai A スノーケル入門 10:15 - 11:45 Rai A OCパラエコアフットネス 13:00 - 15:00 星詠 【イベント】SURF TRIP WZ カナコPro 9:00 - 12:00 カナコ	SUP（リラックスクラニック） 9:00 - 10:15 梅伴 エンガデ～ドテーフィン入門 9:00 - 10:15 星詠 スキンダイビング１（基礎&スキルアップ） 10:30 - 12:00 Rai A 鎌山ではじめお教步SUP(初心者／ビジター優先枠) 10:45 - 11:45 梅伴 エンガデ～ドテーフィン2 10:45 - 12:15 星詠 SUPリトルコアフットネス 13:00 - 14:30 星詠 【イベント】お台ちゃんサーフトリップ@湘南 9:00 - 12:00 おかちゃん	スノーケル入門 9:00 - 10:30 Rie はじめて海に「Ocean surfski」 10:30 - 11:30 Rai A 【リハビ～】はじめてのスノーケル・スキンダイビング指導 10:30 - 11:30 Rai A 海に歩けて Ocean surfski」 13:00 - 15:00 星詠	OC瞑想 7:30 - 8:45 下平 朝のひと時のんびりお教步SUP（入門／リラックス） 7:30 - 8:45 星詠 のんびりゆるやかお教步OC ～在宅コース ～ 9:00 - 10:30 Hiroko エンガデ～ドテーフィン2 9:00 - 10:30 梅伴 SUP DEEP TECHNIC 11:00 - 12:00 Hiroko のんびりゆるやかお教步OC（入門／リラックス） 11:00 - 12:00 Hiroko エンガデ～ドテーフィン入門 11:00 - 12:15 梅伴 OCパラエコアフットネス（weekender） 13:00 - 15:00 星詠 夕陽に包まれてロングボードテーフィン２ 15:30 - 17:00 星詠	おはよう！お教步OC（入門／リラックス） 7:30 - 8:45 下平 朝のひと時のんびりお教步SUP（入門／リラックス） 7:30 - 8:45 星詠 エンガデ～ドテーフィン2 9:00 - 10:30 Hiroko OC Keep Paddling（60min） 10:30 - 12:00 星詠 【リハビ～】paddling with competitors(with NSP-ON'S Friend) 9:00 - 10:30 星詠 SUP（リラックスクラニック） 9:15 - 10:30 TATSUKI のんびりゆるやかお教步OC（入門／リラックス） 11:00 - 12:00 Hiroko 鎌山ではじめお教步SUP(初心者／ビジター優先枠) 11:00 - 12:00 TATSUKI お教步SUP（スノーケル） 11:00 - 12:15 梅伴 エンガデ～ドテーフィン入門 11:00 - 12:15 梅伴 SUPリトルコアフットネス 13:00 - 15:00 星詠
MOUNTAIN	朝色や鎌山Jr. 時には歩き、時には走る、鎌山の優先 鎌山トレラン 9:00 - 10:30 岡屋		木曜月曜の子安散策 9:00 - 11:00 yu	時特トレイルランニング 2 13:30 - 15:00 Rai A	ちんるるFUNルディック（slow flow） 9:00 - 10:15 yu	山の恵だの時に２トレイルランニング（flow） 9:15 - 10:30 星詠	朝のひと風を楽しむ!!鎌山ハイキング&トレッキング 9:15 - 10:30 梅 のびのびルディックコアフットネス 10:30 - 12:00 かつら
EVENT					【イベント】秋のひと風を楽しむ!! BEACHの秋所市を歩いて鎌山山ハイキング with タルコヲ 10:00 - 14:30 梅		【イベント】名湯情緒のなすび温泉編、森林セビ～鶴形「紅葉の西沢渓谷トレッキング」 6:30 - 20:00 岡屋
	20	21	22	23	24	25	26
BEACH/STUDIO		【リハビ～オンライン】スロークンドサ 9:00 - 10:15 Naiko 【リハビ～】歌でたのしいハワイアン・ウクレレ 10:30 - 11:45 Hiroko BEACH HULA 14:00 - 15:15 レイラニ	時特コンディショニング～股関節バリエーションで強度UP 9:00 - 10:00 nobue 【体幹】ファンクショナルTRX 10:45 - 12:00 Rai A U.Natural Method 11:00 - 12:00 梅伴 Yin(陽) 3回 13:45 - 15:00 nobue	Stretch-exe初 9:00 - 10:15 miyara BEACH WORKOUT 10:30 - 11:45 tan はじめてのZumba 13:30 - 14:15 miwako	TRX モビライーム & ストレッチ 9:00 - 10:00 星詠 POWERFUL vinyasa yoga 10:30 - 11:45 Naoko TAI-CHI（太極拳） 13:30 - 14:45 梅本 腰痛気功 15:00 - 16:30 逆瀬川	癒しバランナンダーヨ 9:00 - 10:15 nobue 【体幹】ファンクショナルTRX 10:45 - 12:00 Rai A ピラティス 14:00 - 15:15 yusuke リンパイレーニング 15:30 - 16:30 Rai A 【ワークショップ】全4回 3～月基礎講座 10:30 - 12:00 Satori	BEACH3回（自然の組合） 9:00 - 10:15 MIKI 【リハビ～】BEACH HULA 10:30 - 11:45 レイラニ 【体幹】Yin(陽) 3回 15:30 - 16:45 nobue 【イベント】BEACH SUNSET LIVE 16:00 - 17:30 BEACH
OCEAN	休 館 日	スキンダイビング２（ランダイブ） 8:30 - 10:30 ガミ エンガデ～ドテーフィン入門 9:00 - 10:15 梅伴 のんびりゆるやかお教步OC ～在宅コース ～ 9:00 - 10:30 yu エンガデ～ドテーフィン2 10:45 - 12:15 梅伴 のんびりゆるやかお教步OC（入門／リラックス） 11:00 - 12:00 yu 【イベント】お台ちゃんサーフトリップ@湘南 9:00 - 12:00 おかちゃん	OC（Meditation Paddling） 9:00 - 10:15 Hiroko エンガデ～ドテーフィン入門 9:00 - 10:15 梅伴 のんびりゆるやかお教步OC（入門／リラックス） 10:45 - 12:00 Hiroko エンガデ～ドテーフィン入門 10:45 - 12:00 梅伴 OCパラエコアフットネス 13:00 - 15:00 星詠	エンガデ～ドテーフィン入門 9:00 - 10:15 梅伴 SUP（リラックスクラニック） 9:00 - 10:15 星詠 鎌山ではじめお教步SUP(初心者／ビジター優先枠) 10:45 - 11:45 梅伴 エンガデ～ドテーフィン2 10:45 - 12:15 星詠 SUPリトルコアフットネス 13:00 - 14:30 星詠 スノーケル入門 14:15 - 15:45 Rai A	お教步SUP（スノーケル） 9:00 - 10:15 yu TECHNIQUE可能SUP(Ocean surfski) 9:00 - 11:45 星詠 スキンダイビング２（ランダイブ） 10:30 - 12:00 Rai A 海に歩けて Ocean surfski」 13:00 - 15:00 星詠	OC瞑想 7:30 - 8:45 下平 朝のひと時のんびりお教步SUP（入門／リラックス） 7:30 - 8:45 星詠 OC Keep Paddling（60min） 9:00 - 10:30 Hiroko お教步SUP（スノーケル） 9:00 - 10:30 Rai A 鎌山ではじめお教步SUP(初心者／ビジター優先枠) 11:00 - 12:00 yu のんびりゆるやかお教步OC（入門／リラックス） 11:00 - 12:00 Hiroko エンガデ～ドテーフィン2 9:15 - 10:30 梅伴 スノーケル入門 10:15 - 11:45 Rai A 鎌山ではじめお教步SUP(初心者／ビジター優先枠) 11:00 - 12:00 梅伴 のんびりゆるやかお教步OC（入門／リラックス） 11:00 - 12:00 TETSU スノーケル入門 10:15 - 11:45 TETSU 鎌山ではじめお教步SUP(初心者／ビジター優先枠) 11:00 - 12:00 梅伴 のんびりゆるやかお教步OC（入門／リラックス） 11:00 - 12:00 TETSU スキンダイビング１（基礎&スキルアップ） 13:00 - 14:30 Rai A
MOUNTAIN		ちんるるFUNルディック（slow flow） 9:15 - 10:30 梅 【イベント】河口湖自然でパワースポットを歩こう 7:30 - 17:00 かつら	朝のひと風を楽しむ!!鎌山ハイキング&トレッキング 10:30 - 13:15 ちえこ 歩けは歩トレイルランニング ～10km チャレンジ 大地山&岩殿山へ ～	朝のひと風を楽しむ!!鎌山ハイキング&トレッキング 9:00 - 10:15 yu 秋本番！チャレンジ！トレッキング10K 13:00 - 16:00 梅	山の恵だの時に２トレイルランニング（flow） 13:30 - 14:30 Rai A	朝のひと風を楽しむ!!鎌山ハイキング&トレッキング 9:00 - 10:30 Shige 【リハビ～】MTB入門 9:00 - 10:30 Shige 【リハビ～】MTBマナーレンジ 13:00 - 14:30 Shige 鎌山アドベンチャートレイルラン 3 13:00 - 15:00 Rai A	ちんるるFUNルディック（slow flow） 9:15 - 10:30 梅
	27	28	29	30	31	-	-
BEACH/STUDIO		ピラティス 9:00 - 10:15 yusuke 【骨伸】プロップス 10:45 - 12:00 yusuke 【リハビ～】BEACH HULA 14:00 - 15:15 レイラニ	癒しバランナンダーヨ 9:00 - 10:00 nobue ファンクショナルTRX 10:45 - 12:00 Rai A Yin(陽) 3回 13:45 - 15:00 nobue	POP PILATES 9:00 - 10:15 shino BEACH WORKOUT 10:30 - 11:45 tan アシュタンガヨガ ALL level 14:00 - 15:15 tomomi	TRX モビライーム & ストレッチ 9:00 - 10:00 星詠 POWERFUL vinyasa yoga 10:30 - 11:45 Naoko TAI-CHI（太極拳） 13:30 - 14:45 梅本 腰痛気功 15:00 - 16:30 逆瀬川		
EVENT							
OCEAN	休 館 日	エンガデ～ドテーフィン入門 9:00 - 10:15 梅伴 のんびりゆるやかお教步SUP（入門／リラックス） 10:45 - 12:15 梅伴 鎌山ではじめお教步SUP(初心者／ビジター優先枠) 11:00 - 12:00 yu 【イベント】BEACH【日帰りサーフトリップ】! 7:00 - 17:00 梅伴	OC（Meditation Paddling） 9:00 - 10:15 Hiroko エンガデ～ドテーフィン2 9:00 - 10:30 星詠 のんびりゆるやかお教步OC（入門／リラックス） 10:45 - 12:00 Hiroko エンガデ～ドテーフィン入門 10:45 - 12:15 星詠 OCパラエコアフットネス 13:00 - 15:00 星詠	SUP（リラックスクラニック） 9:00 - 10:15 梅伴 エンガデ～ドテーフィン入門 9:00 - 10:15 星詠 スキンダイビング１（基礎&スキルアップ） 10:30 - 12:00 Rai A 鎌山ではじめお教步SUP(初心者／ビジター優先枠) 10:45 - 11:45 梅伴 エンガデ～ドテーフィン2 10:45 - 12:15 星詠 SUPリトルコアフットネス 13:00 - 14:30 星詠 【イベント】お台ちゃんサーフトリップ@湘南 9:00 - 12:00 おかちゃん	相模湾と鎌山の海で お教步SUP（入門／リラックス） 9:00 - 10:15 yu スキンダイビング２（ランダイブ） 10:30 - 12:00 星詠 海に歩けて Ocean surfski」 10:30 - 11:45 Rai A 海に歩けて Ocean surfski」 13:00 - 15:00 星詠		
MOUNTAIN		鎌山アドベンチャートレイルラン 3 13:00 - 15:00 Rai A	グループ・アップ(pick up!Hotoplastic)＋飛びフォーキングまたはコーラッキング はじめてのトレイルランニング１Q&A(入門) 9:15 - 11:00 梅 13:00 - 14:30 Rai A	北丘尻で名仙元山トレッキング 13:00 - 15:00 Rai A			
EVENT							
	月	火	水	木	金	土	日