2025 年 12 月 プログラムスケジュール

eプログラムへのご参加はWeb予約システム（https://outdoorfitness-club.com/schedule/hayama）（24時間ご予約可能）または当日の記事掲示板またはメール（yayaubi@beach-hayama.com）やお電話（046-854-4046）でご予約を承ればいただきます。

営業時間 月曜定休(祝・祭日営業)
【5月～9月】AM8:00～PM18:00（平日） AM7:00～PM18:00（週末・祝日）
【10月～4月】AM8:00～PM17:00（平日） AM7:00～PM18:00（週末・祝日）

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
BEACH/STUDIO		【ハピ～ボンタン】ストロ～ヴィンヤサ U.Natural Method BEACH HULA 9:00 - 10:15 Maiko 10:45 - 11:45 海咲 14:00 - 15:15 レイラニ	骨格ファンクショニング～股関節バリエーションで強度UP ファンクショナルTRX Yin(陰) 3匠 9:00 - 10:00 nobue 10:45 - 12:00 裕人 13:45 - 15:00 nobue	瞑想的な身体を整てるビクティス BEACH WORKOUT ハタ3匠 9:00 - 10:15 miyara 10:30 - 11:45 tan 14:00 - 15:15 tomomi	TRX セミプライベート & ストレッチ はじめてのZumba 【休講】POWERFUL vinyasa yoga TAI-CHI（太極拳） 瞑想気功 9:00 - 10:00 藍詩 10:30 - 11:15 miwako 10:30 - 11:45 Naoko 13:30 - 14:45 梅芙 15:00 - 16:30 逆瀬川	TRX セミプライベート & ストレッチ ヴィンヤシュYoga with 音程コンディショニング ファンクショナルTRX ビクティス TRX セミプライベート & ストレッチ 8:00 - 8:45 藍詩 9:00 - 10:15 nobue 10:45 - 12:00 裕人 14:00 - 15:15 yusuke 15:30 - 16:30 藍詩	TRX セミプライベート & ストレッチ BEACH3匠（時間と場所） BEACH HULA 【ハピ～】アニマルムーブメント Yin(陰) 3匠 8:00 - 8:45 藍詩 9:00 - 10:15 MIKI 10:30 - 11:45 レイラニ 13:30 - 14:45 kojito 15:30 - 16:45 nobue
EVENT							
OCEAN	休館日	冬の海空お散歩SUP（入門／リラックス） エングボードヨーフィン入門＋指導 9:00 - 10:15 yu 9:00 - 10:15 海咲	OC（Meditation Paddling） エングボードヨーフィン入門＋指導 のんびりゆったりお散歩OC（入門／リラックス） エングボードヨーフィン2 9:00 - 10:15 Hiroko 9:00 - 10:15 海咲 10:45 - 11:45 Hiroko 10:45 - 12:15 海咲	SUP（リラックスカテゴリー） スノーケル入門 福山はじめてお散歩SUP(初心者／ビギナー優先枠) 【ハピ～】はじめてのスノーケル・スキューバダイビング指導 9:00 - 10:15 海咲 10:00 - 12:00 Rie 10:45 - 11:45 海咲 13:00 - 14:00 裕人	スキンダイビング1（基礎&スキルアップ） はじめてのZumba 【休講】POWERFUL vinyasa yoga TAI-CHI（太極拳） 瞑想気功 10:00 - 11:30 裕人 10:30 - 11:45 藍詩 13:30 - 14:45 Naoko 15:00 - 16:30 逆瀬川	お散歩SUP（スノーケル） エングボードヨーフィン入門＋指導 のんびりゆったりお散歩OC（入門／リラックス） はじめてのZumba はじめてのOcean surfskiに のんびりゆったりお散歩OC（入門／リラックス） エングボードヨーフィン2 パドルエアハットヨガ(OC × SUP × SURFSKI) 9:00 - 10:15 裕人 9:00 - 10:30 Hiroko 10:45 - 12:15 藍詩 11:00 - 12:00 Hiroko 13:00 - 14:30 裕人 13:00 - 15:00 藍詩 / Hiroko	OC Keep Paddling（60min） エングボードヨーフィン2 【ハピ～】paddling with competitors(with NSP·ON'S Friend) スキンダイビング2（ファンダイブ） 福山はじめお散歩SUP(初心者／ビギナー優先枠) のんびりゆったりお散歩OC（入門／リラックス） エングボードヨーフィン入門＋指導 【ハピ～】はじめてのスノーケル・スキューバダイビング指導 SUPパドルエアハットヨガ スノーケル入門 9:00 - 10:30 Hiroko 9:00 - 10:30 海咲 9:00 - 10:30 藍詩 10:00 - 12:00 ぴこ 11:00 - 12:00 海咲 11:00 - 12:00 Hiroko 11:00 - 12:15 藍詩 13:00 - 14:00 裕人 13:00 - 15:00 藍詩 14:15 - 15:45 裕人
EVENT			【イベント】おからんサーフトリップ@海咲 9:00 - 12:00 おからん				
MOUNTAIN		冬を楽しむ福山パイキング&トレッキング のびのびルディックエアハットヨガ 10:45 - 12:00 yu 13:00 - 14:30 かつら	初冬のこの時トレッキング はじめてのトレイルランニング 1 Q&A(入門) 9:15 - 10:45 裕 13:00 - 14:30 裕人	冬海の湯の子安散策 10:00 - 12:00 裕人	のびのびルディックエアハットヨガ～南魚沼郡ｺｰｽ～ 13:00 - 15:00 裕人	冬を楽しむ福山パイキング&トレッキング 寒色を脱ぬ、熱に出ます、熱には出る。恋心の優先 福山トレラン 9:00 - 10:30 興隆 10:45 - 12:15 興隆	ゆるるんFUN/ルディック（slow flow） 瞑想睡眠！三時間トレッキング 9:15 - 10:15 yu 10:30 - 12:00 裕人
EVENT		【イベント】ZEZOたな定予期無 8:00 - 16:00 かつら			【イベント】比叡の麓歩・散在示唆（鎌倉道）森林公園を歩こう 9:00 - 15:00 裕		
	8	9	10	11	12	13	14
BEACH/STUDIO		ビクティス 3匠wxプロップス BEACH HULA 9:00 - 10:15 yusuke 10:30 - 11:45 yusuke 14:00 - 15:15 レイラニ	骨格ファンクショニング～股関節バリエーションで強度UP ファンクショナルTRX Yin(陰) 3匠 9:00 - 10:00 nobue 10:45 - 12:00 裕人 13:45 - 15:00 nobue	POP PILATES BEACH WORKOUT 9:00 - 10:15 shino 10:30 - 11:45 tan	TRX セミプライベート & ストレッチ POWERFUL vinyasa yoga TAI-CHI（太極拳） 瞑想気功 9:00 - 10:00 藍詩 10:30 - 11:45 Naoko 13:30 - 14:45 梅芙 15:00 - 16:30 逆瀬川	TRX セミプライベート & ストレッチ ヴィンヤシュYoga with 音程コンディショニング ファンクショナルTRX ビクティス 【休講】ビクティス 【休講】リエコンディショニング 8:00 - 8:45 藍詩 9:00 - 10:15 nobue 10:45 - 12:00 裕人 14:00 - 15:15 yusuke 15:30 - 16:30 裕人 ワーフクッションで全身編 3～大腰筋講座 #3 【イベント】BEACH福山 HULA新教会 10:30 - 12:00 Satori 13:30 - 14:30 レイラニ	TRX セミプライベート & ストレッチ BEACH3匠（時間と場所） BEACH HULA 【休講】Yin(陰) 3匠 8:00 - 8:45 藍詩 9:00 - 10:15 Mika 10:30 - 11:45 レイラニ 15:30 - 16:45 nobue 【イベント】BEACH SUNSET LIVE 15:15 - 17:30 BEACH
OCEAN	休館日	のんびりゆったりお散歩OC（入門／リラックス） エングボードヨーフィン2 のんびりゆったりお散歩OC ～立石コース ～ 9:00 - 10:15 かつら 10:45 - 12:15 海咲 10:45 - 12:15 かつら	OC（Meditation Paddling） エングボードヨーフィン2 のんびりゆったりお散歩OC（入門／リラックス） OCパドルエアハットヨガ 9:00 - 10:15 Hiroko 9:00 - 10:30 藍詩 10:45 - 11:45 Hiroko 13:00 - 15:00 藍詩	お散歩SUP（スノーケル） エングボードヨーフィン入門＋指導 スキンダイビング2（ファンダイブ） のんびりゆったりお散歩OC（入門／リラックス） 福山はじめお散歩SUP(初心者／ビギナー優先枠) エングボードヨーフィン2 SUP DEEP TECHNIC 9:00 - 10:15 藍詩 9:00 - 11:15 海咲 10:00 - 12:00 武藤 10:45 - 11:45 海咲 10:45 - 12:15 藍詩 13:00 - 14:30 藍詩	スキンダイビング2（ファンダイブ） 瞑想気功「Ocean surfski」 お散歩SUP（スノーケル） 瞑想気功「Ocean surfski」 10:00 - 12:00 藍詩 10:30 - 12:00 裕人 10:30 - 12:00 裕人 13:00 - 15:00 藍詩	冬の海空お散歩SUP（入門／リラックス） OC Keep Paddling（60min） エングボードヨーフィン2 福山はじめお散歩SUP(初心者／ビギナー優先枠) 瞑想気功「Ocean surfski」 のんびりゆったりお散歩OC（入門／リラックス） エングボードヨーフィン入門＋指導 9:00 - 10:15 TATSUKI 9:00 - 10:30 Hiroko 9:00 - 10:30 藍詩 10:45 - 12:00 TATSUKI 10:45 - 12:15 藍詩 11:00 - 12:00 Hiroko 11:00 - 12:15 裕人	SUP（リラックスカテゴリー） OC Keep Paddling（60min） エングボードヨーフィン2 福山はじめお散歩SUP(初心者／ビギナー優先枠) のんびりゆったりお散歩OC（入門／リラックス） エングボードヨーフィン入門＋指導 SUP DEEP TECHNIC 9:00 - 10:15 TATSUKI 9:15 - 10:45 Hiroko 10:45 - 12:00 TATSUKI 11:00 - 12:00 Hiroko 11:00 - 12:15 藍詩 13:00 - 14:30 藍詩
EVENT		【イベント】SURF TRIP WZ カナコPro 9:00 - 12:00 カナコ	【イベント】おからんサーフトリップ@海咲 9:00 - 12:00 おからん				
MOUNTAIN		冬を楽しむ福山パイキング&トレッキング 9:00 - 10:15 海咲	野外は歩くトレイルランニング ～荘子 鎌倉トレイル&10kmチャレンジ ～ 熱帯トレイルランニング 2 10:00 - 12:30 ちえこ 13:00 - 14:30 裕人	福山富山ウォーキング チャレンジ！トレッキング10K 9:00 - 10:30 yu 13:00 - 16:00 裕	のびのびルディックエアハットヨガ～子安の里コース ～ はじめてのトレイルランニング 1 Q&A(入門) 10:15 - 12:15 かつら 13:00 - 14:30 裕人	はじめてのトレイルランニング 1 Q&A(入門) のびのびルディックエアハットヨガ 9:00 - 10:30 裕人 10:30 - 12:00 yu 【イベント】古都鎌倉でトレラン！鎌倉の紅葉秘湯「新子舞」体験ﾄﾚﾗﾝ 8:00 - 16:00 興隆	ゆるるんFUN/ルディック～福山即位応援！～ 9:30 - 10:45 yu
	15	16	17	18	19	20	21
BEACH/STUDIO		ストロ～ヴィンヤサ アーサナアライメント 【ハピ～】BEACH HULA 9:00 - 10:15 Maiko 10:45 - 12:00 Maiko 14:00 - 15:15 レイラニ	骨格ファンクショニング～股関節バリエーションで強度UP U.Natural Method Yin(陰) 3匠 9:00 - 10:00 nobue 10:45 - 11:45 海咲 13:45 - 15:00 nobue	瞑想的な身体を整てるビクティス BEACH WORKOUT 【ハピ～】中華鍋にプチーカの3匠 9:00 - 10:15 miyara 10:30 - 11:45 tan 13:30 - 14:45 yusuke	【休講】TRX セミプライベート & ストレッチ POWERFUL vinyasa yoga TAI-CHI（太極拳） 瞑想気功 9:00 - 10:00 藍詩 10:30 - 11:45 Naoko 13:30 - 14:45 梅芙 15:00 - 16:30 逆瀬川	TRX セミプライベート & ストレッチ ヴィンヤシュYoga with 音程コンディショニング ファンクショナルTRX ビクティス リエコンディショニング 8:00 - 8:45 藍詩 9:00 - 10:15 nobue 10:45 - 12:00 裕人 14:00 - 15:15 yusuke 15:30 - 16:30 裕人	TRX セミプライベート & ストレッチ BEACH3匠（時間と場所） はじめてのZumba 【休講】BEACH HULA 【休講】Yin(陰) 3匠 【イベント】BEACH福山 大忘年会 8:00 - 8:45 藍詩 9:00 - 10:15 miwako 10:30 - 11:45 レイラニ 15:30 - 16:45 nobue 13:00 - 16:00 BEACH
EVENT							
OCEAN	休館日	お散歩SUP（スノーケル） 福山ではじめてお散歩SUP(初心者／ビギナー優先枠) 9:00 - 10:15 yu 10:45 - 11:45 yu	OC（Meditation Paddling） エングボードヨーフィン入門＋指導 エングボードヨーフィン2 のんびりゆったりお散歩OC（入門／リラックス） 9:00 - 10:15 Hiroko 9:00 - 10:15 海咲 10:30 - 12:00 裕人 10:45 - 11:45 かつら	SUP（リラックスカテゴリー） スキンダイビング1（基礎&スキルアップ） 福山ではじめお散歩SUP(初心者／ビギナー優先枠) 【ハピ～】はじめてのスノーケル・スキューバダイビング指導 9:00 - 10:15 海咲 10:00 - 11:30 裕人 10:45 - 11:45 海咲 13:00 - 14:00 裕人	のんびりゆったりお散歩OC（入門／リラックス） お散歩SUP（スノーケル） のんびりゆったりお散歩OC ～名島コース ～ 【ハピ～】はじめてのスノーケル・スキューバダイビング指導 スノーケル入門 9:00 - 10:15 かつら 10:00 - 11:15 裕人 10:45 - 12:15 かつら 13:00 - 14:00 裕人 14:15 - 15:45 裕人	エングボードヨーフィン入門＋指導 のんびりゆったりお散歩OC ～名島コース ～ 瞑想気功「Ocean surfski」 スキンダイビング2（ファンダイブ） エングボードヨーフィン2 のんびりゆったりお散歩OC（入門／リラックス） パドルエアハットヨガ(OC × SUP × SURFSKI) 9:00 - 10:15 裕人 9:00 - 10:30 藍詩 10:00 - 12:00 ぴこ 10:45 - 12:15 藍詩 11:00 - 12:00 Hiroko 13:00 - 15:00 藍詩 / Hiroko	エングボードヨーフィン入門＋指導 OC Keep Paddling（60min） エングボードヨーフィン2 瞑想気功「Ocean surfski」 スキンダイビング2（ファンダイブ） のんびりゆったりお散歩OC（入門／リラックス） 福山はじめお散歩SUP(初心者／ビギナー優先枠) 9:00 - 10:15 藍詩 9:00 - 10:30 Hiroko 9:00 - 10:30 藍詩 9:15 - 10:30 裕人 11:00 - 12:00 Hiroko 11:00 - 12:00 海咲
EVENT		【イベント】BEACH SURF 1DAY TRIP with KINOSHITA Pro 6:30 - 18:00 BEACH		【イベント】おからんサーフトリップ@海咲 9:00 - 12:00 おからん			
MOUNTAIN		初冬の森のトレッキング・秋谷云迷 9:15 - 11:45 裕	野外は歩くトレイルランニング 福山アドベンチャートレイルラン 3 10:30 - 12:00 ちえこ 13:00 - 15:00 裕人	ゆるるんFUN/ルディック（slow flow） 2025チャレンジ10キロ参考時 9:00 - 10:15 yu 13:00 - 16:00 裕	冬を楽しむ福山パイキング&トレッキング 9:00 - 10:30 yu	のびのびルディックエアハットヨガ～子安の里コース ～ 光荒野自然福山トレイルランニング 9:30 - 11:30 yu 13:00 - 15:00 裕人	冬を楽しむ福山パイキング&トレッキング 山の恵の自然こ？トレイルランニング（flow） 【イベント】初滑り！BEACH DE SKI in 信州湯八丸 中級コース 9:00 - 10:15 yu 10:45 - 11:45 藍詩 6:30 - 20:00 興隆
EVENT							
	22	23	24	25	26	27	28
BEACH/STUDIO		ビクティス 3匠wxプロップス 【ハピ～】踊ってみようリワイアン・ウクレレ 【休講】BEACH HULA 9:00 - 10:15 yusuke 10:30 - 11:45 yusuke 13:00 - 14:15 Hiroko 14:00 - 15:15 レイラニ	個人レッスンテンダー II ファンクショナルTRX Yin(陰) 3匠 9:00 - 10:00 nobue 10:45 - 12:00 裕人 13:45 - 15:00 nobue	Stretch-xercise BEACH WORKOUT 9:00 - 10:15 miyara 10:30 - 11:45 tan	TRX セミプライベート & ストレッチ POWERFUL vinyasa yoga TAI-CHI（太極拳） 瞑想気功 9:00 - 10:00 藍詩 10:30 - 11:45 Naoko 13:30 - 14:45 梅芙 15:00 - 16:30 逆瀬川	TRX セミプライベート & ストレッチ 個人レッスンテンダー II ファンクショナルTRX ビクティス リエコンディショニング 8:00 - 8:45 藍詩 9:00 - 10:15 nobue 10:45 - 12:00 裕人 14:00 - 15:15 yusuke 15:30 - 16:30 裕人	TRX セミプライベート & ストレッチ BEACH3匠（時間と場所） 【ハピ～】BEACH HULA Yin(陰) 3匠 8:00 - 8:45 藍詩 9:00 - 10:15 Mika 10:30 - 11:45 レイラニ 15:30 - 16:45 nobue
EVENT							
OCEAN	休館日	のんびりゆったりお散歩OC（入門／リラックス） エングボードヨーフィン2 のんびりゆったりお散歩OC ～名島コース ～ 9:00 - 10:15 かつら 10:45 - 12:15 海咲 10:45 - 12:15 かつら	OC（Meditation Paddling） エングボードヨーフィン2 のんびりゆったりお散歩OC（入門／リラックス） エングボードヨーフィン入門＋指導 OCパドルエアハットヨガ 9:00 - 10:15 Hiroko 9:00 - 10:30 藍詩 10:45 - 11:45 Hiroko 11:00 - 12:15 海咲 13:00 - 15:00 藍詩	【ハピ～】はじめてのスノーケル・スキューバダイビング指導 エングボードヨーフィン2 SUP（リラックスカテゴリー） スノーケル入門 福山ではじめお散歩SUP(初心者／ビギナー優先枠) エングボードヨーフィン入門＋指導 9:00 - 10:00 裕人 9:00 - 10:30 藍詩 9:15 - 10:30 海咲 10:15 - 11:45 裕人 11:00 - 12:00 海咲 11:00 - 12:15 藍詩	冬の海空お散歩SUP（入門／リラックス） 瞑想気功「Ocean surfski」 お散歩SUP（スノーケル） 瞑想気功「Ocean surfski」 9:00 - 10:15 yu 10:30 - 11:45 藍詩 10:30 - 11:45 裕人 13:00 - 15:00 藍詩	エングボードヨーフィン入門＋指導 OC Keep Paddling（60min） 瞑想気功「Ocean surfski」 スキンダイビング2（ファンダイブ）@海咲時 エングボードヨーフィン2 のんびりゆったりお散歩OC（入門／リラックス） パドルエアハットヨガ(OC × SUP × SURFSKI) 9:00 - 10:15 裕人 9:00 - 10:30 藍詩 9:00 - 10:30 藍詩 9:00 - 11:00 武藤 10:45 - 12:15 藍詩 11:00 - 12:00 Hiroko 13:00 - 15:00 藍詩 / Hiroko	冬の海空お散歩SUP（入門／リラックス） エングボードヨーフィン入門＋指導 OC Keep Paddling（60min） スキンダイビング1（基礎&スキルアップ） 福山ではじめお散歩SUP(初心者／ビギナー優先枠) エングボードヨーフィン2 のんびりゆったりお散歩OC（入門／リラックス） SUPパドルエアハットヨガ 9:00 - 10:15 裕人 9:00 - 10:15 藍詩 9:00 - 10:30 Hiroko 10:00 - 11:30 裕人 10:45 - 12:15 海咲 10:45 - 12:15 藍詩 11:00 - 12:00 Hiroko 13:00 - 14:30 藍詩
EVENT			【イベント】おからんサーフトリップ@海咲 9:00 - 12:00 おからん				
MOUNTAIN		冬を楽しむ福山パイキング&トレッキング のびのびルディックエアハットヨガ 9:00 - 10:15 海咲 13:00 - 14:30 yu	山の恵の自然こ？トレイルランニング（flow） 光荒野自然福山トレイルランニング 10:45 - 12:00 裕人 13:00 - 14:30 裕人	クロスマスウォーキング 9:15 - 10:30 裕	光荒野自然福山トレッキング 13:00 - 15:00 裕人 【イベント】クリーンアップ時@ビフロ～ジョギング 9:15 - 11:15 裕	冬を楽しむ福山パイキング&トレッキング 福山アドベンチャートレイルラン 3 9:15 - 10:45 yu 13:00 - 15:00 裕人	のびのびルディックエアハットヨガ ～南魚沼郡村コース ～ 熱帯トレイルランニング 2 9:30 - 11:30 yu 13:00 - 14:30 裕人
	29	30	31	-	-	-	-
BEACH/STUDIO							
EVENT							
OCEAN	休館日	休館日	休館日				
EVENT							
MOUNTAIN							
EVENT							
	月	火	水	木	金	土	日