

BEACH HAYAMA OUTDOOR FITNESS CLUB 6月 2008 プログラムスケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
BEACH STUDIO	BEACH YOGA 7:00-8:15 藤原ゆり BEACH TAICHI(太極拳) 9:00-10:15 荒井	休館日	BEACH WORKOUT 10:00-11:30 中澤 BEACHフラ 15:00-16:30 谷崎	ベルヴィス 10:00-11:00 前川 ジャイロキネシス 11:00-12:00 前川 【NEW】アロマ リラクソヨガ 15:00-16:15 菅原	ASA YOGA 6:00-6:45 菅原(選手送車付) BEACH YOGA(リラクソ) 10:00-11:15 菅原 BEACH WORKOUT 15:00-16:30 中澤	ストレッチボール&バランスボール15:00-15:30	BEACH YOGA 7:00-8:15 (担当未定) SUNSET BEACH HULA(フラ) 16:30-18:00 谷崎
OCEAN	OHAYO スタンドアップパドルリング(入門) 6:00-6:45 アウトリガーカヌー【S】 8:30-10:30 シーカヤック(シットオン)入門 9:00-10:30 ロングボードサーフィン入門② 9:00-11:00 黒野 アウトリガーカヌー【T】 11:00-12:00 アウトリガーカヌー【R】 13:00-15:00		ロングボードサーフィン入門② 10:00-12:00 黒野	シュノーケリング入門 10:00-12:00 今村	アウトリガーカヌー【R】10:30-12:00 アウトリガーカヌー【R】13:00-14:30	スタンドアップパドルリング入門 10:00-11:30 ロングボードサーフィン入門① 12:00-14:00 黒野	アウトリガーカヌー【R】 8:30-10:30 シーカヤック(シットオン)入門 9:00-10:30 アウトリガーカヌー【T】11:00-12:00 アウトリガーカヌー【S】 13:00-15:00 ロングボードサーフィン入門① 13:00-15:00 黒野
MOUNTAIN	マウンテンバイク入門 10:00-12:00 千葉					ボルダリング入門 12:30-13:30	OHAYO ノルディックウォーキング 6:00-6:45 トレイルランニング 8:00-10:30 HTRC ボルダリング入門16:30-17:00
EVENT & TOUR	●シットオンカヤックシュノーケルツアー 13:00-15:30 今村(ティータイム付き2000円) ●リゾートシーカヤック マスターコース 第1回 寺田匡志 「海に出る前の基礎知識」10:00-12:00 (5000円) ●リゾートシーカヤック マスターコース 第2回 寺田匡志 「基本コントロール」13:00-15:00 (5000円)				●シットオンシーカヤックティータイムツアー 13:00-15:30 今村(ティータイム付き2000円)		
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
BEACH STUDIO	アシュタンガヨガ 7:00-8:15 柳本和也(事前予約制) アシュタンガヨガ 9:00-10:15 柳本和也(事前予約制) 【NEW】アロマ リラクソヨガ 16:00-17:15 菅原	休館日	BEACH WORKOUT 10:00-11:30 中澤 BEACHフラ 15:00-16:30 谷崎	ベルヴィス 10:00-11:00 前川 ジャイロキネシス 11:00-12:00 前川 【NEW】アロマ リラクソヨガ 15:00-16:15 菅原	ASA YOGA 6:00-6:45 菅原(選手送車付) BEACH YOGA(リラクソ) 10:00-11:15 菅原 BEACH WORKOUT 15:00-16:30 中澤	ストレッチボール&バランスボール15:00-15:30	BEACH YOGA(イシュタ) 7:00-8:30 藤原 Re - Body 15:00-16:30 平明香
OCEAN	OHAYO スタンドアップパドルリング(入門) 6:00-6:45 アウトリガーカヌー【S】 8:30-10:30 シーカヤック(シットオン)入門 9:00-10:30 アウトリガーカヌー【T】 11:00-12:00 アウトリガーカヌー【R】 13:00-15:00 ロングボードサーフィン入門② 13:00-15:00 黒野		ロングボードサーフィン入門② 15:00-17:00 黒野	シットオンカヤック入門 10:00-12:00 今村	アウトリガーカヌー【R】10:30-12:00 アウトリガーカヌー【R】13:00-14:30	スタンドアップパドルリング入門 10:00-11:30	アウトリガーカヌー【R】 8:30-10:30 シーカヤック(シットオン)入門 9:00-10:30 アウトリガーカヌー【T】11:00-12:00 アウトリガーカヌー【S】 13:00-15:00 シュノーケリング13:00-15:00 今村
MOUNTAIN	トレイルランニング入門 8:00-10:00 石川弘樹 マウンテンバイク「クロスカントリー」 8:00-10:00 千葉					ボルダリング入門 12:30-13:30	ノルディックウォーキング 10:00-11:30 平明香 ボルダリング入門16:30-17:00
EVENT & TOUR	●シットオンカヤック シュノーケルツアー 13:00-15:30 今村(ティータイム付き2000円) ●リゾートシーカヤック マスターコース 第3回 寺田匡志 「セルフスキュー」10:00-12:00 (5000円) ●リゾートシーカヤック マスターコース 第4回 寺田匡志 「アシストデモツアー」13:00-15:00 (5000円)			●スタンドアップパドルリング「ダウンウィンド」ツアー 13:00-15:30 永井(ティータイム付き2000円)	●シットオンシーカヤックティータイムツアー 13:00-15:30 今村(ティータイム付き2000円)		●サーフトリップ 3DAYS @宮崎 with 河村正美 ●シットオンシーカヤックティータイムツアー 13:00-15:30 (ティータイム付き2000円)
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
BEACH STUDIO	BEACH YOGA(パワーヨガ) 7:00-8:30 山崎 【NEW】アロマ リラクソヨガ 16:00-17:15 菅原	休館日	BEACH WORKOUT 10:00-11:30 中澤 BEACHフラ 15:00-16:30 谷崎	ベルヴィス 10:00-11:00 前川 ジャイロキネシス 11:00-12:00 前川 【NEW】アロマ リラクソヨガ 15:00-16:15 菅原	ASA YOGA 6:00-6:45 菅原(選手送車付) BEACH YOGA(リラクソ) 10:00-11:15 菅原 BEACH WORKOUT 15:00-16:30 中澤	ストレッチボール&バランスボール15:00-15:30	BEACH YOGA(イシュタ) 7:00-8:30 藤原 ストレッチ17:00-17:30
OCEAN	OHAYO スタンドアップパドルリング(入門) 6:00-6:45 アウトリガーカヌー【S】 8:30-10:30 シーカヤック(シットオン)入門 9:00-10:30 アウトリガーカヌー【T】 11:00-12:00 アウトリガーカヌー【R】 13:00-15:00		ロングボードサーフィン入門② 10:00-12:00 黒野	オーシャンスイム 10:00-12:00 今村	アウトリガーカヌー【R】10:30-12:00 アウトリガーカヌー【R】13:00-14:30	スタンドアップパドルリング入門 10:00-11:30 ロングボードサーフィン入門① 12:00-14:00 黒野	アウトリガーカヌー【R】 8:30-10:30 シーカヤック(シットオン)入門 9:00-10:30 アウトリガーカヌー【T】11:00-12:00 アウトリガーカヌー【S】 13:00-15:00 ロングボードサーフィン入門① 13:00-15:00 黒野 オーシャンスイム 13:00-15:00 今村
MOUNTAIN	トレイルランニング 8:00-10:30 HTRC マウンテンバイク入門 10:00-12:00 千葉					ボルダリング入門 12:30-13:30	OHAYO ノルディックウォーキング 6:00-6:45 トレイルランニング 8:00-10:30 HTRC ボルダリング入門16:30-17:00
EVENT & TOUR	●シットオンシーカヤックティータイムツアー 13:00-15:30 (ティータイム付き2000円) ●サーフトリップ 3DAYS @宮崎 with 河村正美 ●アウトリガーカヌーレース @ 江ノ島				●シットオンシーカヤックティータイムツアー 13:00-15:30 今村(ティータイム付き2000円)		●シットオンカヤック シュノーケルツアー 13:00-15:30 今村(ティータイム付き2000円)
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
BEACH STUDIO	BEACH YOGA(パワーヨガ) 7:00-8:30 山崎 BEACH TAICHI(太極拳) 9:00-10:15 荒井 【NEW】アロマ リラクソヨガ 16:00-17:15 菅原	休館日	BEACH WORKOUT 10:00-11:30 中澤 BEACHフラ 15:00-16:30 谷崎	【NEW】アロマ リラクソヨガ 15:00-16:15 菅原	ASA YOGA 6:00-6:45 菅原(選手送車付) BEACH YOGA(リラクソ) 10:00-11:15 菅原 BEACH WORKOUT 15:00-16:30 中澤	ストレッチボール&バランスボール15:00-15:30	BEACH YOGA(イシュタ) 7:00-8:30 藤原 SUNSET BEACH HULA(フラ) 16:30-18:00 谷崎
OCEAN	OHAYO スタンドアップパドルリング(入門) 6:00-6:45 アウトリガーカヌー【S】 8:30-10:30 シーカヤック(シットオン)入門 9:00-10:30 アウトリガーカヌー【T】 11:00-12:00 アウトリガーカヌー【R】 13:00-15:00 ロングボードサーフィン入門② 13:00-15:00 黒野 オーシャンスイム 13:00-15:00 今村		ロングボードサーフィン入門② 15:00-17:00 黒野	シットオンカヤック入門 10:00-12:00 今村	アウトリガーカヌー【R】10:30-12:00 アウトリガーカヌー【R】13:00-14:30	ロングボードサーフィン入門① 7:00-9:00 黒野 スタンドアップパドルリング入門 10:00-11:30	アウトリガーカヌー【R】 8:30-10:30 シーカヤック(シットオン)入門 9:00-10:30 ロングボードサーフィン入門① 9:00-11:00 黒野 アウトリガーカヌー【T】11:00-12:00 アウトリガーカヌー【S】 13:00-15:00
MOUNTAIN						ボルダリング入門 12:30-13:30	OHAYO ノルディックウォーキング 6:00-6:45 トレイルランニング 8:00-10:30 HTRC ボルダリング入門16:30-17:00
EVENT & TOUR	●シットオンシーカヤックティータイムツアー 13:00-15:30 (ティータイム付き2000円) ●リゾートシーカヤック「三浦半島エクスプローラーツアー」 9:00-14:00 ガイド寺田匡志(ランチ込み12000円)			●スタンドアップパドルリング「ダウンウィンド」ツアー 13:00-15:30 永井(ティータイム付き2000円)	●シットオンシーカヤックティータイムツアー 13:00-15:30 今村(ティータイム付き2000円)		●シットオンシーカヤックティータイムツアー 13:00-15:30 (ティータイム付き2000円) ●ワインバー 19:00-22:00(LO: 21:30)
	29日	30日					
BEACH STUDIO	アシュタンガヨガ 7:00-8:15 柳本和也(事前予約制) アシュタンガヨガ 9:00-10:15 柳本和也(事前予約制) 【NEW】アロマ リラクソヨガ 16:00-17:15 菅原	休館日					
OCEAN	OHAYO スタンドアップパドルリング(入門) 6:00-6:45 アウトリガーカヌー【S】 8:30-10:30 シーカヤック(シットオン)入門 9:00-10:30 ロングボードサーフィン入門② 9:00-11:00 黒野 アウトリガーカヌー【T】 11:00-12:00 アウトリガーカヌー【R】 13:00-15:00						
MOUNTAIN							
EVENT & TOUR	●シットオンシーカヤックティータイムツアー 13:00-15:30 (ティータイム付き2000円)						