

BEACH HAYAMA OUTDOOR FITNESS CLUB GW2008 プログラムスケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
							4月26日
BEACH STUDIO							BEACH YOGA(イシュタ) 7:00-8:30 藤原 ストレッチ 17:00-17:45 黒野
OCEAN							アウトリガーカヌー S&B 9:30-12:00 アウトリガーカヌー B&R 13:00-15:00 ロングボードサーフィン 13:00-15:00
MOUNTAIN							トレイルランニング 8:00-10:30 HTRC マウンテンバイク山道入門 10:00-12:00 千葉
EVENT							●河村正美アンブラグドライブ 18:00-19:00 参加費メンバー1000円(グラスワイン付) ●ワインバー19:00-22:00(LO 21:30)
	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日(憲法記念日)
BEACH STUDIO	アシュタングヨガ 7:00-8:15 柳本和也 アシュタングヨガ 9:00-10:15 柳本和也 リラクソヨガ 16:00-17:15 菅原	MEMBER'S ONLY サートリップ1DAY 6:00葉山 7:00横浜 (参加費2000円+交通費)	BEACH YOGA(パワーヨガ) 8:00-9:15 山崎 BEACHフラ 10:00-11:30 谷崎	ジャイロキネシス 10:00-11:15 前川 リラクソヨガ 8:00-9:15 菅原	ASA YOGA 6:00-6:45 菅原(選手送車付) BEACH WORKOUT 10:00-11:30 中澤	ストレッチポール&バランスボール 15:00-15:30	BEACH YOGA(イシュタ) 7:00-8:30 藤原
OCEAN	アウトリガーカヌー トライアル 9:30-10:30 アウトリガーカヌー S&B 11:00-13:30 シーカヤックティータムツアー 12:30-14:30 アウトリガーカヌー B&R 14:00-16:00		シーカヤックティータムツアー 12:30-14:30 ●BEACH クリーン & アウトリガーカヌー体験会(OC1/OC2/OC6) 10:00-12:00		アウトリガーカヌー B&R 9:00-11:00 アウトリガーカヌー トライアル 11:30-12:30	SUNSET スタンドアップパドル 16:00-17:00	OHAYO スタンドアップパドル 6:30-7:30 ロングボードサーフィン入門 10:30-12:30 アウトリガーカヌー B&R 13:00-15:00 アウトリガーカヌー トライアル 9:00-11:00
MOUNTAIN	ボルダリング入門 12:30-13:30		ファットバーニング 8:30-9:45	トレイルランニング(箱根 1DAY TRIP) 石川弘樹※詳細は後日発表します。	ノルディックウォーキング 13:00-14:30 ボルダリング入門 16:30-17:30	ノルディックウォーキング 10:00-11:30	トレイルランニング斑尾 3DAYS 石川弘樹(1日目)※詳細は後日発表します。 ボルダリング入門 15:00-16:00
EVENT			●「西村一広」スライドショー 13:00-14:00 参加費メンバー1000円(HOTドリンク付) ●KO'DA STYLE 展示会「よこしまな夏」 ●ワインバー 19:00-22:00(LO 21:30)	●KO'DA STYLE 展示会「よこしまな夏」	●KO'DA STYLE 展示会「よこしまな夏」	●KO'DA STYLE 展示会「よこしまな夏」	●「はじめてのアシュタングヨガ」COYUKI 9:00-10:30 参加費メンバー1000円(ハーブティー付) ●KO'DA STYLE 展示会「よこしまな夏」 ●ワインバー 19:00-22:00(LO 21:30)
	5月4日(みどりの日)	2008.5.5(子供の日)	5月6日				
BEACH STUDIO	BEACH YOGA(パワーヨガ) 7:00-8:30 山崎 リラクソヨガ 10:00-11:15 菅原	BEACH WORKOUT 8:00-9:30 中澤	BEACH YOGA(イシュタ) 7:00-8:30 藤原				
OCEAN	OHAYO スタンドアップパドル 6:30-7:30 アウトリガーカヌーPICNIC 8:00-15:00 参加費メンバー2000円(軽食付) シーカヤックティータムツアー 13:30-15:30	OHAYO スタンドアップパドル 6:30-7:30 アウトリガーカヌー トライアル 8:00-9:00 アウトリガーカヌー B&R 16:00-17:30	OHAYO スタンドアップパドル 6:30-7:30 アウトリガーカヌー トライアル 8:00-9:00 アウトリガーカヌー B&R 10:30-12:30				
MOUNTAIN	トレイルランニング斑尾 3DAYS 石川弘樹(2日目)※詳細は後日発表します。	トレイルランニング斑尾 3DAYS 石川弘樹(3日目)※詳細は後日発表します。 ボルダリング入門 15:00-16:00	トレイルランニング (HTRC) 8:00-10:00				
EVENT	●KO'DA STYLE 展示会「よこしまな夏」 ●ワインバー 19:00-22:00(LO 21:30)	●ファミリー「磯の観察」10:00-12:00 ●ファミリー「アウトリガーカヌー」13:00-15:00 ●KO'DA STYLE 展示会「よこしまな夏」 ●ワインバー 19:00-22:00(LO 21:30)	●MEMBER'S BBQ PARTY 14:00-17:00 ●KO'DA STYLE 展示会「よこしまな夏」				

※OCEAN/MOUNTAIN/EVENT プログラムはご予約が必要です。前日の19時までにメール、お電話にてご予約ください。TEL : 046-854-4046 MAIL : info@beach-hayama.com

※BEACH/STUDIO プログラムのご予約は必要ありません。開始時間の10分前までにチェックインをお済ませください。(アシュタングヨガはご予約が必要です)

※【ボルダリング入門】はレギュラー、レギュラー平日、レギュラー家族会員様は無料です。それ以外の方は参加費は2000円です。

※ファミリーイベント「アウトリガーカヌー」(小学生3年生以上～)、「磯の観察」は参加費親子ペアで2000円。一人追加(3人目～)1000円です。

※【ファットバーニング】は約1時間のトレイルランニングです。【トレイルランニングHTRC】はクラブ内ランニングサークルです。メンバーの方はご自由に参加できます。