

フィットネスプログラム G.W.スケジュール

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|--------------|--|--|--|--|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | 1 | 2 |
| BEACH/STUDIO | | | | | | | アシュタンガヨガ(アドバンスクラス) 7:00 - 8:30 coyuki アシュタンガヨガ(ビギナーズクラス) 9:00 - 10:00 coyuki SUNSET BEACH HULA 14:00 - 16:00 Anuhea ～ワークショップ古典フラ～ ストレッチ 16:15 - 17:00 山岸/他 | ASA ヨガ(クッキー&コーヒー) 9:00 - 9:45 川口 アシュタンガヨガ 10:30 - 11:45 Satori WAY(WALK AND YOGA) 14:30 - 15:30 遠藤 リラクソヨガ 16:00 - 17:15 aiko |
| OCEAN | | | | | | | アウトリガーカヌー(フィットネス) 8:30 - 10:30 柏木/他 アウトリガーカヌー(トライアル) 11:00 - 12:00 柏木/他 アウトリガーカヌー(リラクソ) 13:00 - 14:00 柏木/他 ロングボードサーフィン1 9:00 - 11:00 黒野/他 ロングボードサーフィン3 11:00 - 13:00 黒野/他 | アウトリガーカヌー(リラクソ) 9:30 - 10:30 柏木/他 アウトリガーカヌー(トライアル) 11:00 - 12:00 柏木/他 アウトリガーカヌー(フィットネス) 13:00 - 15:00 柏木/他 |
| MOUNTAIN | | | | | | | ノルディックウォーキング(フィットネス) 10:30 - 11:30 山岸/他 ノルディックウォーキング(ファットバーン) 14:00 - 15:00 山岸/他 サンセットラン&ワークアウト in 山手 15:00 - 19:00 秀賢&tan | WAY(WALK AND YOGA) 14:30 - 15:30 遠藤 |
| | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| BEACH/STUDIO | WAY(WALK AND YOGA) 10:30 - 11:30 遠藤/他 WAY(WALK AND YOGA) 14:30 - 15:30 遠藤/他 BEACH スペシャルワークショップ はーちゃんの秘密 16:00 - 17:00 黒野/他 | アヌサラ(ISP)YOGA(ビギナーズ) 9:00 - 10:15 Toshi アヌサラ(ISP)YOGA(アドバンス) 10:30 - 11:45 Toshi BEACH フリーマーケット ～オークションハウス・今村～ BEACH フラ・ナイト 2010 16:00 - 17:00 Anuhea | | ハタヨガ 9:00 - 10:15 Satori アシュタンガヨガ 10:30 - 11:45 Satori BEACH WORKOUT(平日) 15:00 - 16:15 tan | アシュタンガヨガ 9:15 - 10:30 tomomi TAI-CHI(太極拳) 10:45 - 12:00 益田 ストレッチボール&バランスボール 14:00 - 14:45 堀/他 循環美人 15:00 - 16:00 堀 | アシュタンガヨガ 9:00 - 10:15 coyuki SUNSET BEACH HULA(フラ)ビギナー 14:00 - 14:45 Anuhea SUNSET BEACH HULA(フラ)アドバンス 15:00 - 16:30 Anuhea ストレッチ 16:45 - 17:15 山岸/他 | アシュタンガヨガ 8:30 - 9:45 TSUGUMI WAY(WALK AND YOGA) 10:30 - 11:30 中川 WAY(WALK AND YOGA) 14:30 - 15:30 遠藤 リラクソヨガ 16:00 - 17:15 aiko | |
| OCEAN | アウトリガーカヌー(リラクソ) 9:30 - 10:30 柏木/他 アウトリガーカヌー(トライアル) 11:00 - 12:00 柏木/他 アウトリガーカヌー(フィットネス) 13:00 - 15:00 柏木/他 | アウトリガーカヌー～BEACH レガッタ2010～ 9:00 - 12:00 柏木/他 | BEACH CUP 9:30 - 12:00 BEACH CLEAN UP 12:30 - 13:00 BEACH バーベQ 13:00 - 17:00 | スタンドアップパドルリング 9:00 - 10:00 今村 アウトリガーカヌー(リラクソ) 10:00 - 11:00 DUKE他 | スタンドアップパドルリング 9:00 - 10:00 柏木 | アウトリガーカヌー(フィットネス) 9:00 - 11:00 柏木/他 アウトリガーカヌー(トライアル) 11:30 - 12:30 柏木/他 アウトリガーカヌー(リラクソ) 13:00 - 14:00 柏木/他 ロングボードサーフィン2 9:00 - 11:00 黒野/他 ロングボードサーフィン3 11:00 - 13:00 黒野/他 | アウトリガーカヌー(リラクソ) 9:30 - 10:30 柏木/他 アウトリガーカヌー(トライアル) 11:00 - 12:00 柏木/他 アウトリガーカヌー(フィットネス) 13:00 - 15:00 柏木/他 | |
| MOUNTAIN | WAY(WALK AND YOGA) 10:00 - 11:00 遠藤/他 WAY(WALK AND YOGA) 13:00 - 14:00 遠藤/他 | | | トレーニングハーフトイアール大橋山 13:00 - 15:30 今村 | | ノルディックウォーキング(フィットネス) 10:30 - 11:30 山岸/他 ノルディックウォーキング(ファットバーン) 14:00 - 15:00 山岸/他 | WAY(WALK AND YOGA) 10:30 - 11:30 中川 WAY(WALK AND YOGA) 14:30 - 15:30 遠藤 | |

※ 営業時間: 7:00～18:00
 ※ 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時までにお願ひ致します。Web予約システムは24時間ご予約可能です。
 ※ ◆マークのついているプログラムはご予約の必要はありません。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。
 ※ 📍マークのついたプログラムは初心者の方を対象にしたプログラムです。

※ ボルダリングジムはいつでもご利用可能です。ご利用方法は、フロントまでお問い合わせください。
 ※ シュノーケルセットのレンタルはございませんので各自でご用意下さい。またご注文承っております。
 ※ BEACH WORKOUT 参加の方は外履きシューズをご用意ください。
 ☆ 新プログラムのご紹介
 スラックライン…低く張ったロープの上を歩きバランス感覚を養いながらインナーマッスルを鍛えます。(綱渡り)