フィットネスプログラム G.W.スケジュール

BEACH 葉山 2010／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(ビギナークラス) 9:00 - 10:00 coyuki SUNSET BEACH HULA ～ワークショップ古典フラ～ 14:00 - 16:00 Anuhea 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 リラックスヨガ 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(リラックス) 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(リラックス) 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 芳賀&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 特別ゲスト	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～ 13:00 - 15:30 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 ストレッチポール&バランスボール 14:00 - 14:45 畑／他 循環美人 15:00 - 16:00 張	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 リラックスヨガ 16:00 - 17:15 aiko
OCEAN	アウトリガーカヌー(リラックス) 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リング 9:00 - 10:00 今村 アウトリガーカヌー(リラックス) 10:00 - 11:00 DUKE他	スタンドアップパドリング 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(リラックス) 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(リラックス) 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			トレッキングハーフデイツアー大楠山 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
	月	火	水	木	金	土	日

※ 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時までにお願い致します。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)