

- ① 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](mailto:info@beach-hayama.com)
- ② 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。(柳本和也アシュタンガヨガはご予約が必要です)
- ③ 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。
- ④ 【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。
- ⑤ 【リジットシーカヤック再乗艇スクール】【スタンドアップパドリング 入門スクール】をご希望の方はフロントまでお申し付けください。(出来る限り、枠外でも実施します)
- ⑥ アウトドアフィットネスプログラムは構成上、途中参加はできません。お子様、ペットの同伴はできません。体調不良、飲酒状態での参加はお断り致します。
- ⑦ 一部のプログラム／ツアーは有料となります。
- ⑧ クラブハウスはご利用者の皆様の共有スペースです。皆様で気持ちよくご利用いただけるよう心掛けてください。持ち込みでのご飲食は禁止いたします。(ただし、携帯行動食は除く)
- ⑨ 他のお客様に迷惑がかかるような行為などは禁止します。特にスタジオレッスン中は静粛に願います。お子様の館内でのおしゃべり遊びその他の迷惑となる行為については保護者の方に注意をお願いします。
- ⑩ クラブハウス内は終日禁煙とさせていただきます。
- ⑪ 施設内のケガや事故、又は貴重品・手荷物などの盗難・紛失に関しては一切の責任を負いません。
- ⑫ クラブは傷害保険に加入し、クラブ会員の活動中の事故による怪我などの補償を行います。補償内容は死亡、後遺症傷害500万円、入院日額2500円、通院1回1000円です。これ以上 債を望まれる場合は会員様任意での加入を推奨します。
- ⑬ アウトリガーカヌープログラムレベル表

クラス	対象	運動レベル	レース参加	年間スケジュール
T トライアル	はじめて漕ぐ方 体験クラス	低い、心拍120まで 泳力不問、要PFD	なし	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
R リラックス	ゆっくり漕ぐ、 女性・シニア対象	低い、心拍130まで 泳力不問、要PFD	主催レースのみ	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 ★BEACH CUP (6月・9月)
B ベーシック	カヌーの基礎を 学ぶクラス バドル基礎、リグ、 フリを行います	中位、心拍120~150 泳力要、要PFD	主催レースのみ	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 ★BEACH CUP (6月・9月)
P ピクニック	不定期で開催する 遠足コース (ベーシック参加経験者のみ)	中位、心拍120~150 泳力要、要PFD		
S スプリント	短距離ダッシュ中心 (3月~7月)	高い、心拍145超 泳力要、要PFD	国内レースのみ	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 ★江ノ島 (6月)
D ディスタンス	長距離中心 (8月~12月)	高い、心拍145超 泳力要、要PFD	国内レースのみ	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 ★江ノ島 (10月) / ★茅ヶ崎 (12月)
N NEWYORK	チームビルディング、メディカル、コン ディショニングで最大限に高める。OC2、 ランニング等のサポートトレーニング実 施。	高い、心拍145超 泳力要、要PFD	NEWYORK LIBERTY CUP	★NEWYORK LIBERTY CUP (6月28日) ★人数 男女各、最低5名

BEACH HAYAMA OUTDOOR FITNESS CLUB 5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(憲法記念日)
<b>BEACH STUDIO</b>					ASA YOGA 6:00-6:45 菅原(選子駅送車付) BEACH WORKOUT 10:00-11:30 中澤	ストレッチボール&バランスボール15:00-15:45	BEACH YOGA(イシュタ) 7:00-8:30 藤原
<b>OCEAN</b>					アトリガーカヌー B&R 9:00-11:00 アトリガーカヌートライアル 11:30-12:30	SUNSETスタンダップパドル 16:00-17:00	OHAYO スタンダップパドル 6:30-7:30 ロングボードサーフィン入門10:30-12:30 アトリガーカヌー B&R 13:00-15:00 アトリガーカヌートライアル 9:00-11:00
<b>MOUNTAIN</b>					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	トレーランニング班尾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
<b>EVENT</b>					●KO'DA STYLE展示会「よこしまな夏」	●KO'DA STYLE展示会「よこしまな夏」	●はじめてのジムダンゴヨガ COYUKI 9:00-10:30メンバー1000円(ハーフティ-付) ●KO'DA STYLE展示会「よこしまな夏」 ●ワインバー19:00-22:00(L0 21:30)
	4日(みどりの日)	5日(子供の日)	6日	7日	8日	9日	10日
<b>BEACH STUDIO</b>	BEACH YOGA(パワーヨガ) 7:00-8:30 山崎 リラックスヨガ 10:00-11:15 菅原	BEACH WORKOUT 8:00-9:30 山崎	BEACH YOGA(イシュタ) 7:00-8:30 藤原	ペルヴィス 10:00-11:00 前川 ジャイロキネシス 11:00-12:00 前川	ASA YOGA 6:00-6:45 菅原(選子駅送車付) BEACH YOGA(リラックス) 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15:00-15:45	BEACH YOGA(イシュタ) 7:00-8:30 藤原 ストレッチボール&バランスボール17:00-17:45
<b>OCEAN</b>	OHAYO スタンダップパドル 6:30-7:30 アトリガーカヌー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イムツア- 13:30-15:30	OHAYO スタンダップパドル 6:30-7:30 アトリガーカヌーB&S 8:00-10:00 アトリガーカヌーB&R 10:30-12:30	OHAYO スタンダップパドル 6:30-7:30 アトリガーカヌーB&S 8:00-10:00 アトリガーカヌーB&R 10:30-12:30	OHAYO スタンダップパドリング 6:00-6:45	アトリガーカヌー [R]10:30-12:30		アトリガーカヌー [R] 8:30-10:30 アトリガーカヌー [T]11:00-12:00 アトリガーカヌー [S] 13:00-15:00 シットオンカヤックヘーシング13:00-15:00 今村 ロングボードサーフィン(基礎)14:00-16:00 黒野
<b>MOUNTAIN</b>	トレーランニング班尾3DAYS 石川弘樹 (2日目)※詳細は後日発表します。 ボルダリング入門 15:00-16:00	トレーランニング班尾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	トレーランニング(HTRC) 8:00-10:00		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	ノルディックウォーキング 10:00-11:30 ボルダリング入門 15:00-15:45
<b>EVENT</b>	●KO'DA STYLE展示会「よこしまな夏」 ●ワインバー19:00-22:00(L0 21:30)	●フミリー磯の親愛10:00-12:00 ●フミリー「アトリガーカヌー」13:00-15:00 ●KODA STYLE展示会「よこしまな夏」 ●ワインバー19:00-22:00(L0 21:30)	●MEMBER'S BBQ PARTY 14:00-17:00 ●KO'DA STYLE展示会「よこしまな夏」			●今村直樹の水泳教室(海で泳げるために...) @不入斗公園POOL(4回制-初日) 10時クラブ集合13時クラブ解散	●ワインバー 19:00-22:00(L0 : 21:30)
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
<b>BEACH STUDIO</b>	アシュタンガヨガ 7:00-8:15 柳本和也 アシュタンガヨガ 9:00-10:15 柳本和也 リラックスヨガ 16:00-17:15 菅原	休館日	BEACHフラ 15:00-16:30 谷崎	ペルヴィス 10:00-11:00 前川 ジャイロキネシス 11:00-12:00 前川	ASA YOGA 6:00-6:45 菅原(選子駅送車付) BEACH YOGA(リラックス) 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15:00-15:45	BEACH YOGA(イシュタ) 7:00-8:30 藤原 SUNSET BEACH HULA(フラ) 16:30-18:00 谷崎
<b>OCEAN</b>	OHAYO スタンダップパドリング 6:00-6:45 アトリガーカヌー [S] 8:30-10:30 アトリガーカヌー [T]11:00-12:00 アトリガーカヌー [R] 13:00-15:00 シーカヤックティータイムツア-13:00-15:00今村			OHAYO スタンダップパドリング 6:00-6:45	ロングボードサーフィン(基礎)9:00-11:00 黒野		アトリガーカヌー [R] 8:30-10:30 ロングボードサーフィン(基礎)9:00-11:00 黒野 アトリガーカヌー [T]11:00-12:00 アトリガーカヌー [S] 13:00-15:00
<b>MOUNTAIN</b>	トレーランニング 8:00-10:30 HTRC マウンテンバイク入門 10:00-12:00 千葉		トレッキング大楠山ツア- 10:00-15:00 今村 (お弁当付き1000円)	ボルダリング入門 12:30-13:30		ファットバーニング 10:00-11:30	トレーランニング 8:00-10:30 HTRC ファットバーニング13:00-14:30
<b>EVENT</b>						●今村直樹の水泳教室(海で泳げるために...) @不入斗公園POOL(4回制-2回目) 10時クラブ集合13時クラブ解散	●ワインバー 19:00-22:00(L0 : 21:30) ●気まな中南米旅行記『中南米スイッチ』 スライドショー(500円1DRINK付)19:00~19:45
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
<b>BEACH STUDIO</b>	BEACH YOGA(パワーヨガ) 7:00-8:30 山崎 BEACH TAICHI(太極拳) 9:00-10:15 荒井 リラックスヨガ 16:00-17:15 菅原	休館日	BEACHフラ 15:00-16:30 谷崎	ペルヴィス 10:00-11:00 前川 ジャイロキネシス 11:00-12:00 前川	ASA YOGA 6:00-6:45 菅原(選子駅送車付) BEACH YOGA(リラックス) 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15:00-15:45	BEACH YOGA(イシュタ) 7:00-8:30 藤原 Re-Body 15:00-16:30 平
<b>OCEAN</b>	OHAYO スタンダップパドリング 6:00-6:45 アトリガーカヌー [S] 8:30-10:30 アトリガーカヌー [T]11:00-12:00 アトリガーカヌー [R] 13:00-15:00 オーシャンスイム(ベーシック)10:30-12:00 今村		シーカヤックランチタイムツア-10:00-13:00 今村 (お弁当付き1000円)	OHAYO スタンダップパドリング 6:00-6:45 (選子駅送車付)	アトリガーカヌー [R]10:30-12:30	スタンドアップパドリング(入門) 12:30-13:30	アトリガーカヌー [R] 8:30-10:30 ロングボードサーフィン(基礎)13:00-15:00 黒野 アトリガーカヌー [T]11:00-12:00 アトリガーカヌー [S] 13:00-15:00 シットオンカヤックヘーシング13:00-15:00 今村
<b>MOUNTAIN</b>	トレッキング 10:00-15:00 武田佐和子 (お弁当付き1000円) ボルダリング入門15:00-15:45				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	トレーランニング 8:00-10:30 HTRC ボルダリング入門15:00-15:45 ノルディックウォーキング 13:00-14:30 平明香
<b>EVENT</b>	●ボルダリングアドバансクラス 近藤達也 ①10:00-11:30 ②13:00-14:30					●今村直樹の水泳教室(海で泳げるために...) @不入斗公園POOL(4回制-3回目) 10時クラブ集合13時クラブ解散	●ビーチクリーン 10:30-12:00 ●ワインバー 19:00-22:00(L0 : 21:30)
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
<b>BEACH STUDIO</b>	アシュタンガヨガ 7:00-8:15 柳本和也 アシュタンガヨガ 9:00-10:15 柳本和也 リラックスヨガ 16:00-17:15 菅原	休館日	BEACHフラ 15:00-16:30 谷崎	ペルヴィス 10:00-11:00 前川 ジャイロキネシス 11:00-12:00 前川	ASA YOGA 6:00-6:45 菅原(選子駅送車付) BEACH YOGA(リラックス) 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15:00-15:45	BEACH YOGA(イシュタ) 7:00-8:30 藤原 SUNSET BEACH HULA(フラ) 16:30-18:00 谷崎
<b>OCEAN</b>	OHAYO スタンダップパドリング 6:00-6:45 アトリガーカヌー [S] 8:30-10:30 アトリガーカヌー [T]11:00-12:00 アトリガーカヌー [R] 13:00-15:00 シュークリング(ベーシック)12:00-14:00 今村		シュークリング(ベーシック) 10:00-12:00 今村	OHAYO スタンダップパドリング 6:00-6:45	ロングボードサーフィン(基礎)9:00-11:00 黒野	スタンドアップパドリング(入門) 12:30-13:30	アトリガーカヌー [R] 8:30-10:30 ロングボードサーフィン(基礎)8:30-10:30 黒野 アトリガーカヌー [T]11:00-12:00 アトリガーカヌー [S] 13:00-15:00
<b>MOUNTAIN</b>					ボルダリング入門 12:30-13:30	ファットバーニング 10:00-11:30	トレーランニング 8:00-10:30 HTRC マウンテンバイク入門10:00-12:00 千葉 ファットバーニング13:00-14:30
<b>EVENT</b>	●1DAY サーフトリップ 黒野撰 6:00-選子駅 7:00-横浜駅 参加費2000円(メンバー限定)					●今村直樹の水泳教室(海で泳げるために...) @不入斗公園POOL(4回制-最終日) 10時クラブ集合13時クラブ解散	●ワインバー 19:00-22:00(L0 : 21:30)