BEACH葉山 プログラム 10月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
BEACH/STUDIO						1コンディショニング（全身ストレッチ） 9:15 9:45 山岸 BEACH HULA（ベーシックステップ） 15:00 16:15 Anuhea アスリートピラティス 16:30 17:45 夢迫香	BEACH当ガ（自然との融合） 9:00 10:15 TAMAO リラックスヨガ 15:45 17:00 Rieco
OCEAN						アウトリガーカヌー（リラックス） 9:00 10:00 今村 アウトリガーカヌー（トライアル/リラックス） 10:30 11:30 今村 SUP入門 10:30 11:30 山岸 アウトリガーカヌー（フィットネス） 13:00 14:30 今村 SUPスノーケル 13:30 15:00 山岸	アウトリガーカヌー朝練 7:30 8:30 武田 アウトリガーカヌー（フィットネス） 9:00 10:30 武田 シットオンカヤック入門 9:00 11:00 折笠 アウトリガーカヌー（トライアル/リラックス） 11:00 12:00 武田 アウトリガーカヌー（リラックス） 13:00 14:00 武田 シットオンカヤック 13:00 15:00 折笠 SUPスノーケル 13:30 15:00 山岸
MOUNTAIN						マウンテンバイク（入門-オンロード） 13:00 14:30 YUKI	トレイルランニング ビギナー 9:00 11:30 八木 NW（リラックス） 10:00 12:00 佐藤 スラックライン道場 10:30 11:30 staff トレイルランニング スタート 12:30 13:30 八木 HALF DAYナイトトレッキングTOUR 17:00 20:00 武田
LIFESAVING						RUN SWIM RUN 7:30 8:30 今村	IN OUT（SWIM） 14:30 15:30 内之倉
	3	4	5	6	7	8	9
BEACH/STUDIO	SMILE アクティブエイジング ～頭の外へ～	アメサラ（ISP）YOGA（ビギナーズ） 9:00 10:15 Toshi アメサラ（ISP）YOGA 10:30 11:45 Toshi BEACH HULA（ベーシックステップ） 14:00 15:30 Anuhea	ピラティス 9:00 10:15 mako ペルビス（骨盤のストレッチ） 14:15 15:15 松原	BEACH WORKOUT 10:45 12:00 tan シァァナンダヨガ 13:30 14:45 Satori	アシュタンガヨガ ALL Level 9:15 10:30 tomomi TAI-CHI（太極拳） 10:45 12:00 益田 循環気功 15:00 16:00 逆瀬川	SUNSET BEACH HULA（フラ） 15:00 16:15 Anuhea アスリートピラティス 16:30 17:45 夢迫香	BEACH当ガ（自然との融合） 9:00 10:15 TAMAO アシュタンガヨガ～ハーフプライマリー～ 10:30 12:00 Satori リラックスヨガ 15:45 17:00 Rieco
OCEAN		SUP入門 10:30 11:30 山岸 ロングボードサーフィン2 11:30 12:30 山崎 ロングボードサーフィン2 12:30 13:30 山崎			アウトリガーカヌー（トライアル/リラックス） 9:00 10:00 柏木 リジットカヤック（セルフレスキュー1） 9:30 11:30 今村 アウトリガーカヌー（リラックス） 10:30 11:30 柏木 リジットカヤック（セルフレスキュー1） 13:00 15:00 今村 サンセットカヤック（シットオン） 16:00 17:30 今村	アウトリガーカヌー（リラックス） 9:00 10:00 今村 SUP入門 9:00 10:00 山岸 アウトリガーカヌー（トライアル/リラックス） 10:30 11:30 今村 アウトリガーカヌー（フィットネス） 13:00 14:30 今村 SUPスノーケル 13:00 14:30 山岸	アウトリガーカヌー（フィットネス） 9:00 10:30 今村 シットオンカヤック入門 9:00 11:00 折笠 SUP入門 10:30 11:30 山岸 アウトリガーカヌー（トライアル/リラックス） 11:00 12:00 今村 アウトリガーカヌー（リラックス） 13:00 14:00 今村 シットオンカヤック 13:00 15:00 折笠
MOUNTAIN		八ヶ岳2DAYS紙黄島登頂 武田	NW（ショート・トレッキング） 15:30 16:45 山岸	NW（フィットネス） 8:30 11:00 武田	スラックライン道場 13:00 13:45 staff	トレイルランニング ビギナーロング（蓮山） 8:00 12:00 芳賀	NW（ショート・トレッキング） 14:15 15:30 Rieco
LIFESAVING						RUN SWIM RUN 7:30 8:30 今村	
	10	11	12	13	14	15	16
BEACH/STUDIO	リコンディショニング（全身ストレッチ） 9:00 9:30 山岸 アウトドアリスクマネージメント 10:00 11:30 広瀬 アメサラヨガ ディープリラクゼーション 13:30 15:30 Tomi/Mami	BEACH休館日	ピラティス 9:00 10:15 shino ピラティスwith骨盤調整 14:15 15:15 夢迫香	BEACH WORKOUT 10:45 12:00 tan リラックス当ガ 14:00 15:15 NAOMI	アシュタンガヨガ ALL Level 9:15 10:30 tomomi TAI-CHI（太極拳） 10:45 12:00 益田 リコンディショニング（腰／骨盤） 14:00 14:30 山岸 循環気功 15:00 16:00 逆瀬川	アシュタンガヨガ ALL Level 9:00 10:30 coyuki SUNSET BEACH HULA（フラ） 15:00 16:15 Anuhea アスリートピラティス 16:30 17:45 夢迫香	当ガ&スラックライン 10:30 12:00 Satori リラックス当ガ 15:45 17:00 Rieco
OCEAN	アウトリガーカヌー朝練 7:30 8:30 武田 SUPスノーケル 10:00 11:30 山岸 リジットカヤック（セルフレスキュー1） 10:00 12:00 今村 リジットカヤック（セルフレスキュー1） 13:00 15:00 今村		SUPスノーケル 11:00 12:30 山岸	アウトリガーカヌー（リラックス） 11:00 12:00 柏木 アウトリガーカヌー（フィットネス） 13:00 14:30 柏木	アウトリガーカヌー（トライアル/リラックス） 9:00 10:00 柏木 リジットカヤック（セルフレスキュー1） 9:30 11:30 今村 アウトリガーカヌー（リラックス） 10:30 11:30 柏木 リジットカヤック（セルフレスキュー1） 13:00 15:00 今村 サンセットカヤック（シットオン） 16:00 17:30 今村	アウトリガーカヌー（Expedition） 9:00 12:00 柏木 SUP&ロングボードサーフィン2 11:00 12:30 黒野/他 アウトリガーカヌー（リラックス） 13:00 14:00 柏木 SUP&ロングボードサーフィン2 13:00 14:30 黒野/他 SUP&ロングボードサーフィン入門1 15:00 16:00 黒野/他 1DAY FUN緑ヶ島（シットオンカヤック） 10:00 15:00 今村 SURF TRIP（レディース限定） 水曜/土日祝	OC1 Expedition 7:00 10:00 黒野/他 アウトリガーカヌー朝練 7:00 8:30 柏木 アウトリガーカヌー（フィットネス） 9:00 10:30 柏木 アウトリガーカヌー（トライアル/リラックス） 11:00 12:00 柏木 SUP&ロングボードサーフィン2 11:00 12:30 黒野/他 アウトリガーカヌー（リラックス） 13:00 14:00 柏木 SUP&ロングボードサーフィン2 13:00 14:30 黒野/他 今村 Light Fishing!
MOUNTAIN	NW（フィットネス） 13:00 15:30 武田		NW（フィットネス） 15:30 16:45 山岸	1DAY TOUR「ファットバーントレッキング」 9:00 14:00 武田	スラックライン道場 13:00 13:45 staff	トレイルランニング ビギナー 9:00 11:30 飯塚 トレイルランニング スタート 12:30 13:30 飯塚 マウンテンバイク（入門-オフロード） 13:00 14:30 YUKI	石川弘樹トレイルランニング（Training & Fun） 9:00 12:00 石川
LIFESAVING						RUN SWIM RUN 7:30 8:30 内之倉	
	17	18	19	20	21	22	23
BEACH/STUDIO	SMILE アクティブエイジング ～頭の外へ～	アメサラ（ISP）YOGA（ビギナーズ） 9:00 10:15 Toshi アメサラ（ISP）YOGA 10:30 11:45 Toshi SUNSET BEACH HULA（フラ） 14:00 15:30 Anuhea	ピラティス 9:00 10:15 shino ペルビス（骨盤のストレッチ） 14:15 15:15 松原	BEACH WORKOUT 10:45 12:00 tan シァァナンダヨガ 13:30 14:45 Satori	アシュタンガヨガ ALL Level 9:15 10:30 tomomi TAI-CHI（太極拳） 10:45 12:00 益田 循環気功 15:00 16:00 逆瀬川	アシュタンガヨガ ALL Level 9:00 10:30 coyuki アスリートピラティス 16:30 17:45 夢迫香	TAI-CHI（太極拳） 9:00 10:15 荒井 アシュタンガヨガ～ハーフプライマリー～ 10:30 12:00 Satori リラックス当ガ 15:45 17:00 Rieco
OCEAN		SUP入門 10:00 11:00 柏木 SUPロングディスタンス 11:30 13:00 柏木 ロングボードサーフィン2 11:30 12:30 山崎 ロングボードサーフィン2 12:30 13:30 山崎	アウトリガーカヌー（Expedition） 9:00 12:00 柏木 アウトリガーカヌー（リラックス） 13:00 14:00 柏木	SUP&ロングボードサーフィン入門1 11:00 12:00 柏木 アウトリガーカヌー（フィットネス） 13:00 14:30 柏木	SUP&ロングボードサーフィン入門1 9:00 10:00 柏木 アウトリガーカヌー（トライアル/リラックス） 10:30 11:30 柏木	SUP&ロングボードサーフィン2 7:00 8:30 黒野/他 アウトリガーカヌー（リラックス） 9:00 10:00 柏木 SUP&ロングボードサーフィン2 9:00 10:30 黒野/他 アウトリガーカヌー（トライアル/リラックス） 10:30 11:30 柏木 アウトリガーカヌー（フィットネス） 13:00 14:30 柏木 SUP&ロングボードサーフィン入門1 15:00 16:00 黒野/他	アウトリガーカヌー朝練 7:00 8:30 柏木 アウトリガーカヌー（フィットネス） 9:00 10:30 柏木 シットオンカヤック入門 9:00 11:00 折笠 SUP入門 10:30 11:30 山岸 アウトリガーカヌー（トライアル/リラックス） 11:00 12:00 柏木 アウトリガーカヌー（リラックス） 13:00 14:00 柏木 シットオンカヤック 13:00 15:00 折笠 SUPスノーケル 13:30 15:00 山岸 ロングボードサーフィン3（平砂浦） 黒野/他
MOUNTAIN		NW（フィットネス） 10:45 11:45 山岸	NW（ショート・トレッキング） 15:30 16:45 山岸	NW（フィットネス） 8:30 11:00 武田 HALF DAYナイトトレッキングTOUR 17:00 20:00 武田	スラックライン道場 13:00 13:45 staff	トレイルランニング ビギナーロング（鎌倉） 9:00 12:00 八木/他 マウンテンバイク（入門-オンロード） 13:00 14:30 YUKI 武田 八ヶ岳2DAYS天狗岳登頂	トレイルランニング ビギナー 9:00 11:30 八木 トレイルランニング スタート 12:30 13:30 八木 NW（ショート・トレッキング） 14:15 15:30 Rieco
LIFESAVING						RUN SWIM RUN 7:30 8:30 内之倉	
	24	25	26	27	28	29	30
BEACH/STUDIO	SMILE アクティブエイジング ～頭の外へ～	アメサラ（ISP）YOGA（ビギナーズ） 9:00 10:15 Toshi アメサラ（ISP）YOGA 10:30 11:45 Toshi SUNSET BEACH HULA（フラ） 14:00 15:30 Anuhea	ピラティス 9:00 10:15 shino ピラティスwith骨盤調整 14:15 15:15 夢迫香	BEACH WORKOUT 10:45 12:00 tan リラックス当ガ 14:00 15:15 NAOMI	アシュタンガヨガ ALL Level 9:15 10:30 tomomi TAI-CHI（太極拳） 10:45 12:00 益田 リコンディショニング（腰／首甲骨） 14:00 14:30 山岸 循環気功 15:00 16:00 逆瀬川	アシュタンガヨガ ALL Level 9:00 10:30 coyuki SUNSET BEACH HULA（フラ） 15:00 16:15 Anuhea アスリートピラティス 16:30 17:45 夢迫香	BEACH当ガ（自然との融合） 9:00 10:15 TAMAO 当ガ&スラックライン 10:30 12:00 Satori リラックス当ガ 15:45 17:00 Rieco
OCEAN		SUP入門 10:00 11:00 柏木 SUPロングディスタンス 11:30 13:00 柏木 シットオンカヤック入門 14:00 15:30 柏木	アウトリガーカヌー（フィットネス） 10:30 12:00 柏木 アウトリガーカヌー（トライアル/リラックス） 13:00 14:00 柏木	アウトリガーカヌー（リラックス） 11:00 12:00 柏木 アウトリガーカヌー（フィットネス） 13:00 14:30 柏木	アウトリガーカヌー（トライアル/リラックス） 9:00 10:00 柏木 アウトリガーカヌー（リラックス） 10:30 11:30 柏木	Run&Paddle with OC6 9:00 12:00 柏木/武田 ロングボードサーフィン3（九十九里浜） 黒野/他	OC1 Expedition 7:00 10:00 黒野/他 アウトリガーカヌー朝練 7:00 8:30 柏木 アウトリガーカヌー（フィットネス） 9:00 10:30 柏木 アウトリガーカヌー（ビンター） 10:30 11:30 柏木 SUP&ロングボードサーフィン2 11:00 12:30 黒野/他 アウトリガーカヌー（リラックス） 13:00 14:00 柏木 SUP&ロングボードサーフィン2 13:00 14:30 黒野/他 SUP&ロングボードサーフィン入門1 15:00 16:00 黒野/他
MOUNTAIN		NW（フィットネス） 10:45 11:45 山岸	NW（フィットネス） 15:30 16:45 山岸	HALF DAYトレッキング「大佛山トレッキング」 9:00 12:00 武田 屋久島WILDTOUR 今村	スラックライン道場 13:00 13:45 staff	Run&Paddle with OC6 9:00 12:00 柏木/武田 NW（ショート・トレッキング） 10:30 11:45 内之倉 HALF DAY TOUR（トレッキング/フィットネス）&芝神 14:00 18:00 武田 トレイルランニングツアー（7Fバンス） 芳賀	トレイルランニング ビギナー 9:00 11:30 飯塚 トレイルランニング スタート 12:30 13:30 飯塚 NW（ショート・トレッキング） 14:15 15:30 Rieco
LIFESAVING							IN OUT（SWIM） 14:30 15:30 内之倉
	31						
BEACH/STUDIO	SMILE アクティブエイジング ～頭の外へ～						
OCEAN							
MOUNTAIN							
LIFESAVING							

【ご注意】
※ 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。
※雨天、悪コンディションなどにより、プログラムが中止の際には、ボルダリング大会や各種座学講習を実施します。詳しくは当日のインフォメーションをご確認下さい。
※「アシュタンガヨガ マイソールクラス」は基本的に自主練習です。必要に応じてインストラクターがアジャストします。時間内は自由集合／解散です。初めての方は開始時間にお集まりください。練習方法をレクチャーします。
※「SURF expedition」とは、サーフボードを持って、シンプルな冒険／遠征を行うツアープログラムです。担当：ARATA