BEACH葉山 プログラム 11月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
BEACH/STUDIO		アヤサラ(ISP)YOGA(ビギナーズ) 9:00 - 10:15 Toshi アヤサラ(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 ベルビス(骨盤のストレッチ) 14:15 15:15 松原	リコンディショニング(ストレッチ) 9:15 9:45 山岸 ヨガ&ピラティス 15:45 - 17:45 TAMAO/夢沼恵	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(肩／肩甲骨) 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 夢沼恵	BEACH ヨガ(自然との融合) 9:00 - 10:15 TAMAO ヨガ&スラックライン 10:30 - 12:00 Satori リラックスヨガ 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 SUPサンセットパドル 15:00 16:00 柏木 1DAY SURF Trip 山崎	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) 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 アウトリガーカヌー(フィットネス) 13:00 - 14:30 柏木 SUP入門 10:30 11:30 山岸 RUN&PADDLE 14:00 15:00 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	茅ヶ崎パドリングレース	SUP入門 10:30 11:30 山岸 RUN&PADDLE 13:00 14:00 山岸 シットオンカヤック入門 9:00 11:00 折笠 シットオンカヤック 13:00 15:00 折笠 茅ヶ崎パドリングレース
MOUNTAIN			トレイルランニング ビギナー 11:30 13:30 今村	ノルディックウォーキング(フィットネス) 8:00 10:30 武田 HALF DAYトレッキング大穂山ナイトトレッキングツアー 16:00 19:00 武田	Fun ボルダリング 12:00 12:30 staff スラックライン道場 13:00 - 13:45 staff HALF DAYトレッキング(フィットネス)&座禅ツアー 14:00 18:00 武田	マウンテンバイク(入門-オフロード) 13:00 - 14:30 YUKI ノルディックウォーキング(フィットネス) 15:00 16:15 内之倉 横浜チャイロードラン(ビギナー) 16:00 19:00 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
	7	8	9	10	11	12	13
BEACH/STUDIO	SMILE アクティブエイジング ～扉の外へ～	アヤサラ(ISP)YOGA(ビギナーズ) 9:00 - 10:15 Toshi アヤサラ(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 ピラティスwith骨盤調整 14:15 15:15 夢沼恵	BEACH WORKOUT 10:45 12:00 tan リラックスヨガ 14:00 - 15:15 NAOMI リコンディショニング(肩／肩甲骨) 15:30 16:00 逆瀬川	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 SUNSET BEACH HULA(フラ) 15:00 16:15 Anuhea アスリートピラティス 16:30 - 17:45 夢沼恵	BEACH ヨガ(自然との融合) 9:00 - 10:15 TAMAO アウトドアリスクマネージメント 10:00 17:00 広瀬 リラックスヨガ 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	Fun Run&Paddle with OC6 10:30 13:30 柏木/山岸 アウトリガーカヌー(トライアル/リラックス) 14:30 15:30 柏木	SUPロングディスタンス 9:00 10:30 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(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 リジットカヤック(セルフレスキュー1) 9:30 11:30 今村 リジットカヤック(セルフレスキュー2) 13:00 15:00 今村	アウトリガーカヌー(リラックス) 9:00 - 10:00 柏木/武田 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/武田 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2 10:00 11:30 黒野/他 SUP&ロングボードサーフィン2 12:00 13:30 黒野/他 ロングボードサーフィン入門1 14:30 15:30 黒野/他 リジットカヤック(セルフレスキュー1) 9:00 11:00 今村 リジットカヤック(セルフレスキュー2) 11:30 13:30 今村	Run&Paddle with OC6 10:00 13:00 柏木/八木 アウトリガーカヌー(トライアル/リラックス) 14:00 15:00 柏木 SUP入門 10:30 11:30 山岸 SUPロングディスタンス 13:30 14:45 山岸 Lioht Fishino! 今村 ロングボードサーフィン3(平砂浦) 黒野/他
MOUNTAIN		HALF DAYトレッキング三浦富士ツアー 9:00 12:00 武田	Fun Run&Paddle with OC6 10:30 13:30 柏木/山岸	Fun ボルダリング 13:00 13:30 staff	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 HALF DAYトレッキング(フィットネス)&座禅ツアー 14:00 18:00 武田	Run&Paddle with OC6 10:00 13:00 柏木/八木 Fun ボルダリング 12:15 13:00 staff ノルディックウォーキング(ショート・トレッキング) 14:15 15:30 Rieco 1DAY トレッキング 日向山ツアー 武田
LIFESAVING						RUN SWIM RUN 7:30 8:30 今村	
	14	15	16	17	18	19	20
BEACH/STUDIO	SMILE アクティブエイジング ～扉の外へ～	アヤサラ(ISP)YOGA(ビギナーズ) 9:00 - 10:15 Toshi アヤサラ(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 ベルビス(骨盤のストレッチ) 14:15 15:15 松原	BEACH WORKOUT &RUN 10:45 - 13:00 tan シヴァナンダヨガ 13:30 - 14:45 Satori リコンディショニング(腰／骨盤) 15:00 15:30 山岸	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(ストレッチ) 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 夢沼恵	BEACH ヨガ(自然との融合) 9:00 - 10:15 TAMAO ヨガ&スラックライン 10:30 - 12:00 Satori リラックスヨガ 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(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	Trekkina&Paddle with OC6 10:00 13:00 柏木/武田 アウトリガーカヌー(トライアル/リラックス) 14:00 15:00 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(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) 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 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2 9:30 11:00 黒野/他 ロングボードサーフィン入門1 13:00 14:00 黒野/他 SUP&ロングボードサーフィン2 15:00 16:30 黒野/他 2DAYS リジットカヤックツアー 今村	アウトリガーカヌー競練 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 アウトリガーカヌー(リラックス) 13:00 - 14:00 柏木 SUP入門 10:30 11:30 山岸 シットオンカヤック入門 9:00 11:00 折笠 シットオンカヤック 13:00 15:00 折笠 OC1&Kayak Expedition(長浜～小網代) 黒野/他
MOUNTAIN			トレイルランニング ビギナー 11:30 13:30 今村	Trekkina&Paddle with OC6 10:00 13:00 柏木/武田 スラックライン道場 12:30 13:15 staff	チャレンジラン!「走れるところまで走ろう」 10:45 13:45 今村 Fun ボルダリング 12:00 12:30 staff スラックライン道場 13:00 - 13:45 staff	マウンテンバイク(入門-オフロード) 13:00 14:30 YUKI サンセットノルディックウォーキング(フィットネス) 15:00 16:15 内之倉 「高原と紅葉を楽しむトレイルランニングビギナー最終ツアー」 芳賀	Fun ボルダリング 12:15 13:00 staff ノルディックウォーキング(ショート・トレッキング) 13:00 14:15 内之倉
LIFESAVING						RUN SWIM RUN 7:30 8:30 黒野/他	IN OUT(SWIM) 14:30 15:30 内之倉
	21	22	23	24	25	26	27
BEACH/STUDIO	SMILE アクティブエイジング ～扉の外へ～	アヤサラ(ISP)YOGA(ビギナーズ) 9:00 - 10:15 Toshi アヤサラ(ISP)YOGA 10:30 - 11:45 Toshi SUNSET BEACH HULA(フラ) 14:00 - 15:30 Anuhea	ピラティス 8:00 - 9:15 shino	BEACH WORKOUT 10:45 - 12:00 tan リラックスヨガ 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 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 夢沼恵	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 リラックスヨガ 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	SUP&ロングボードサーフィン2 7:00 8:30 黒野/他 BEACHレ・ガッタ 9:30 12:30 柏木/武田 RUN SWIM RUN 9:30 10:30 内之倉	SUPロングディスタンス 9:00 10:30 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(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	アウトリガーカヌー(Expedition) 10:00 13:00 今村/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 今村/柏木	アウトリガーカヌー競練 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 今村/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 今村/柏木 アウトリガーカヌー(リラックス) 13:00 - 14:00 今村/柏木 SUP入門 10:30 11:30 山岸 SUPロングディスタンス 13:30 14:45 山岸 シットオンカヤック入門 9:00 11:00 折笠 シットオンカヤックピクニック 12:00 15:00 折笠
MOUNTAIN		ノルディックウォーキング(フィットネス) 9:00 10:00 山岸	トレイルランニング ビギナーロング(鎌倉) 9:00 12:00 八木 サンセットNW(ショート・トレッキング) 15:00 17:30 武田	ノルディックウォーキング(フィットネス) 8:00 10:30 武田 Fun ボルダリング 12:00 13:00 staff	スラックライン道場 13:00 - 13:45 staff	マウンテンバイク(入門-オフロード) 13:00 - 14:30 YUKI 「丹沢主稜縦走ナレイルランニング アドバンスツアー 芳賀 2DAYトレッキング丹沢ツアー 武田	トレイルランニング ビギナーロング(レディース限定) 9:00 12:00 杉森 ノルディックウォーキング(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	
	28	29	30				
BEACH/STUDIO	SMILE アクティブエイジング ～扉の外へ～	アヤサラ(ISP)YOGA(ビギナーズ) 9:00 - 10:15 Toshi アヤサラ(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 ベルビス(骨盤のストレッチ) 14:15 15:15 松原				
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) 10:30 13:30 柏木 アウトリガーカヌー(トライアル/リラックス) 14:30 15:30 柏木				
MOUNTAIN		ノルディックウォーキング(フィットネス) 9:00 10:00 山岸	トレイルランニング スタート 11:30 12:30 山岸 Fun ボルダリング 13:30 14:15 山岸				
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