

BEACH葉山 プログラム 12月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
				1	2	3	4	
BEACH/STUDIO				BEACH WORKOUT シツナダヨガ 10:45 - 12:00 tan 13:30 - 14:45 Satori	アムタダヨガ ALL Level TAI-CHI(太極拳) 編組別 10:45 - 10:30 tomomi 10:45 - 12:00 益田 15:00 16:00 近藤川	アムタダヨガ ALL Level アスリートクラス 9:00 - 10:30 coyuki 16:30 17:45 藤原泰	TAI-CHI(太極拳) ヨガ/スラックライン 9:00 10:15 荒井 10:30 - 12:00 Satoro 15:45 - 17:00 Recco	
OCEAN				SURFロングディスタンス 10:30 12:00 船木	アフリカ〜カヌー(トライアル/リラックス) アフリカ〜カヌー(リラックス) 11:00 12:00 船木 13:00 14:00 船木	アフリカ〜カヌー(フィットネス) アフリカ〜カヌー(リラックス) 9:00 11:00 船木/武田 13:00 14:00 船木 14:00 15:00 船木 14:00 15:00 船木/他	アフリカ〜カヌー(フィットネス) アフリカ〜カヌー(トライアル/リラックス) アフリカ〜カヌー(リラックス) SUP入門 SUPロングディスタンス 11:00 - 10:30 船木 11:00 - 12:00 船木 13:00 - 14:00 船木 10:30 11:30 山岸 13:30 14:45 山岸 OCEAN KAYAK Expedition(富士〜北沢島) 13:30 14:45 山岸 14:00 船木 15:30 Recco	
MOUNTAIN				Fun ボールタング 12:30 13:00 staff	Fun ボールタング 12:00 12:30 staff スラックライン/道場 HALF DAYトレッキング(フィットネス)編組別 13:00 - 13:45 staff 14:00 18:00 武田	トレイルランニング ビーチ〜鎌倉紅葉ラン マルチウェルウェーキング(フィットネス) マウンテンバイク(入門/オフロード) 12:00 12:30 staff 10:45 12:00 山岸 13:00 14:30 YUKI 12:30 19:30 芳賀 14:00 18:00 武田 RUN SWIM RUN 7:30 8:30 奥野/他	トレイルランニング ビーチ〜 トレイルランニング スタート 11:00 11:30 八木 11:30 13:00 八木 14:15 15:30 Recco	
LIFESAVING								
	5	6	7	8	9	10	11	
BEACH/STUDIO		アササ(YOGA)ビギナーズ アササ(YOGA) BEACH HULA(ヘレニックスタフ) 10:30 11:45 Toshi 14:00 15:30 Anuha	ピラティス ピラティスwith伸縮調整 9:00 - 10:15 shino 14:15 15:15 藤原泰	BEACH WORKOUT & RUN リラックスヨガ 10:45 - 13:00 tan 14:00 - 15:15 NAOMI	アムタダヨガ ALL Level TAI-CHI(太極拳) 編組別 9:15 - 10:30 tomomi 10:45 - 12:00 益田 15:00 16:00 近藤川	アムタダヨガ ALL Level アスリートクラス 9:00 10:30 coyuki 16:30 17:45 藤原泰	アムタダヨガ ALL Level アスリートクラス 9:00 10:30 coyuki 16:30 17:45 藤原泰	アムタダヨガ ALL Level アスリートクラス 9:00 10:30 coyuki 16:30 17:45 藤原泰
OCEAN		SURF入門 SUPロングディスタンス SUPサマセット/VR 1DAY SURF Trip 10:00 11:00 船木 11:30 13:00 船木 15:00 16:00 船木 山崎	アフリカ〜カヌー(フィットネス) アフリカ〜カヌー(トライアル/リラックス) 10:30 12:00 船木 13:00 14:00 船木	アフリカ〜カヌー(リラックス) アフリカ〜カヌー(リラックス) 10:00 11:00 船木 13:00 14:00 船木	アフリカ〜カヌー(トライアル/リラックス) アフリカ〜カヌー(リラックス) 11:00 12:00 船木 13:00 14:00 船木	アフリカ〜カヌー(フィットネス) アフリカ〜カヌー(リラックス) 9:00 11:00 船木/武田 13:00 14:00 船木 10:00 11:00 今村 11:30 12:30 今村 13:00 15:00 今村 朝も三浦半島SUNRISE CAMP DAYS 寺田	アフリカ〜カヌー(フィットネス) アフリカ〜カヌー(トライアル/リラックス) アフリカ〜カヌー(リラックス) SUPロングディスタンス SUP入門 SUPロングディスタンス 11:00 - 10:30 船木 11:00 - 12:00 船木 13:00 - 14:00 船木 10:30 11:30 山岸 13:30 14:45 山岸 14:00 船木 15:30 Recco	アフリカ〜カヌー(フィットネス) アフリカ〜カヌー(トライアル/リラックス) アフリカ〜カヌー(リラックス) SUPロングディスタンス SUP入門 SUPロングディスタンス 11:00 - 10:30 船木 11:00 - 12:00 船木 13:00 - 14:00 船木 10:30 11:30 山岸 13:30 14:45 山岸 14:00 船木 15:30 Recco
MOUNTAIN			トレイルランニング ビーチ〜 マルチウェルウェーキング(フィットネス) 11:00 13:00 今村 13:30 15:30 今村	Fun ボールタング 12:30 13:00 staff	トレイルランニング スタート トレイルランニング ビーチ〜 スラックライン/道場 9:00 10:30 杉森 11:00 13:00 杉森 13:00 - 13:45 staff	マウンテンバイク(入門/オフロード) マルチウェルウェーキング(フィットネス) 1DAYトレッキング フル〜ナイフトレッキング 13:00 14:30 YUKI 15:00 16:15 内之倉 16:00 19:00 武田	1DAY トロッキングニシ山 轟川源流ツアー マルチウェルウェーキング(フィットネス) 9:00 14:00 武田 14:15 15:30 Recco	
LIFESAVING						RUN SWIM RUN 7:30 8:30 今村	N OUT(SWIM) 14:30 15:30 内之倉	
	12	13	14	15	16	17	18	
BEACH/STUDIO		アササ(YOGA)ビギナーズ アササ(YOGA) SUNSET BEACH HULA(フラ) 10:30 11:45 Toshi 14:00 - 15:30 Anuha	ピラティス ヘルピス(骨盤のストレッチ) 9:00 - 10:15 shino 14:15 15:15 藤原泰	BEACH WORKOUT 10:45 - 12:00 tan	アムタダヨガ ALL Level TAI-CHI(太極拳) 編組別 9:15 - 10:30 tomomi 10:45 - 12:00 益田 15:00 16:00 近藤川	アムタダヨガ ALL Level アスリートクラス 9:00 10:30 coyuki 16:30 17:45 藤原泰	アムタダヨガ ALL Level アスリートクラス 9:00 10:30 coyuki 16:30 17:45 藤原泰	BEACHヨガ(自然との融合) リラックスヨガ 9:00 - 10:15 TAMAO 15:45 - 17:00 Recco
OCEAN		SURF入門 SUPロングディスタンス ロングボードサーフィン2 ロングボードサーフィン2 10:00 11:00 船木 11:30 13:00 船木 11:30 12:30 山崎 12:30 13:30 山崎	アフリカ〜カヌー(Expedition) アフリカ〜カヌー(トライアル/リラックス) 9:00 12:00 船木 13:00 14:00 船木	SURFロングディスタンス 10:30 12:00 船木	アフリカ〜カヌー(トライアル/リラックス) アフリカ〜カヌー(リラックス) 11:00 12:00 船木 13:00 14:00 船木	アフリカ〜カヌー(フィットネス) アフリカ〜カヌー(リラックス) 9:00 11:00 船木 13:00 14:00 船木 10:00 11:00 奥野/他 12:00 13:00 奥野/他 13:00 14:00 奥野/他	アフリカ〜カヌー(フィットネス) アフリカ〜カヌー(リラックス) 9:00 11:00 船木 13:00 14:00 船木 10:00 11:00 奥野/他 12:00 13:00 奥野/他 13:00 14:00 奥野/他	SURFロングディスタンス ロングボードサーフィン3(早砂津) 13:30 14:45 山岸 奥野/他
MOUNTAIN			トレイルランニング スタート マルチウェルウェーキング(フィットネス) 11:00 12:00 今村 13:30 15:30 今村	HALF DAY長巻-飯山古墳トレッキング Fun ボールタング 9:00 12:00 武田 12:30 13:00 staff	Fun ボールタング スラックライン/道場 12:00 12:30 staff 13:00 - 13:45 staff	マウンテンバイク(入門/オフロード) マルチウェルウェーキング(フィットネス) 2DAY'S雪見秘湯トレッキング 13:00 14:30 YUKI 15:00 16:15 内之倉 武田	トレイルランニング ビーチ〜ロング鎌倉 マルチウェルウェーキング(フィットネス) 9:00 12:00 八木 14:15 15:30 Recco	
LIFESAVING						RUN SWIM RUN 7:30 8:30 奥野/他	N OUT(SWIM) 14:30 15:30 内之倉	
	19	20	21	22	23	24	25	
BEACH/STUDIO		アササ(YOGA)ビギナーズ アササ(YOGA) SUNSET BEACH HULA(フラ) 10:30 11:45 Toshi 14:00 15:30 Anuha	ピラティス ピラティスwith伸縮調整 9:00 - 10:15 shino 14:15 15:15 藤原泰	BEACH WORKOUT & RUN リラックスヨガ 10:45 - 13:00 tan 14:00 - 15:15 NAOMI	アムタダヨガ ALL Level ピラティス/スベール/パーソナル/ビギナー ピラティスマチアージュ 10:45 12:00 小関 15:00 16:15 小関	アムタダヨガ ALL Level アスリートクラス 9:00 10:30 coyuki 16:30 17:45 藤原泰	アムタダヨガ ALL Level アスリートクラス 9:00 10:30 coyuki 16:30 17:45 藤原泰	BEACHヨガ(自然との融合) リラックスヨガ 9:00 - 10:15 TAMAO 15:45 - 17:00 Recco
OCEAN		SURF入門 SUPロングディスタンス ロングボードサーフィン2 ロングボードサーフィン2 10:00 11:00 船木 11:30 13:00 船木 11:30 12:30 山崎 12:30 13:30 山崎	アフリカ〜カヌー(フィットネス) アフリカ〜カヌー(トライアル/リラックス) 10:30 12:00 船木 13:00 14:00 船木	アフリカ〜カヌー(リラックス) アフリカ〜カヌー(リラックス) 10:00 11:00 船木 13:00 14:00 船木	アフリカ〜カヌー(Expedition) アフリカ〜カヌー(リラックス) SUPロングディスタンス SUPロングディスタンス 9:00 12:00 船木 13:00 14:00 船木 9:00 10:15 山岸 13:00 14:30 小関 寺田	アフリカ〜カヌー(フィットネス) アフリカ〜カヌー(リラックス) 9:00 11:00 船木 13:00 14:00 船木 10:00 11:00 奥野/他 12:00 13:00 奥野/他 13:00 15:00 今村	アフリカ〜カヌー(フィットネス) アフリカ〜カヌー(リラックス) 9:00 11:00 船木 13:00 14:00 船木 10:00 11:00 奥野/他 12:00 13:00 奥野/他 13:00 15:00 今村	アフリカ〜カヌー(フィットネス) アフリカ〜カヌー(トライアル/リラックス) アフリカ〜カヌー(リラックス) SUP入門 SUPロングディスタンス 11:00 - 10:30 船木 11:00 - 12:00 船木 13:00 - 14:00 船木 10:30 11:30 山岸 13:30 14:45 山岸 朝山夕山マスタールーティング 今村
MOUNTAIN			トレイルランニング ビーチ〜 マルチウェルウェーキング(フィットネス) 11:00 13:00 今村 13:30 15:30 今村	マルチウェルウェーキング(フィットネス) 9:00 11:30 武田	スラックライン/道場 マルチウェルウェーキング(フィットネス) トレイルランニング クリスマスツアー-08集多 13:00 13:45 staff 13:00 15:00 武田 芳賀/今村	マウンテンバイク(入門/オフロード) マルチウェルウェーキング(フィットネス) 9:00 12:00 山岸 13:00 14:30 YUKI	朝山夕山マスタールーティングTanning & Fun マルチウェルウェーキング(フィットネス) 9:00 12:00 石川 14:15 15:30 Recco	
LIFESAVING						RUN SWIM RUN 7:30 8:30 今村		
	26	27	28	29	30	31		
BEACH/STUDIO		アササ(YOGA)ビギナーズ アササ(YOGA) SUNSET BEACH HULA(フラ) 10:30 11:45 Toshi 14:00 15:30 Anuha	ピラティス ヘルピス(骨盤のストレッチ) 9:00 - 10:15 shino 14:15 15:15 藤原泰					
OCEAN		SURF入門 SUPロングディスタンス ロングボードサーフィン2 ロングボードサーフィン2 10:00 11:00 船木 11:30 13:00 船木 11:30 12:30 山崎 12:30 13:30 山崎	アフリカ〜カヌー(フィットネス) アフリカ〜カヌー(トライアル/リラックス) 10:30 12:00 船木 13:00 14:00 船木	2011 Last OC 2011 Last SUP 2011 Last ログボード 2011 Last ログボード 9:00 10:30 今村/船木 9:00 10:15 山岸 11:00 12:00 奥野/他 12:00 13:00 奥野/他				
MOUNTAIN			トレイルランニング スタート マルチウェルウェーキング(フィットネス) 11:00 12:00 今村 13:30 15:30 今村	2011 Last NW 9:00 11:30 武田				
LIFESAVING					RUN SWIM RUN 7:30 8:30 今村			
					BEACH年末年始休館日 (12/30~1/3)	BEACH年末年始休館日 (12/30~1/3)		

【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)、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時までにお願いたします。Web予約システムは24時間ご予約可能です。
 ※ 雨天、悪天候等により、プログラムが中止の際には、ポルタリシク大気や各種報道等留意をお願いします。詳しくは当日のインフォメーションをご確認ください。
 ※ アムタダヨガ方法/マウンテンバイク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シストします。時間内は自由集合/解散です。初め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