

BEACH葉山 プログラム 1月スケジュール

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|--------------|--|--|---|--|---|---|--|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| BEACH/STUDIO | | | | ピラティス ペルピス(骨盤ストレッチ) 9:00 - 10:15 shino 14:30 15:30 松原 | BEACH WORKOUT & RUN リラクゼーションヨガ 10:45 - 13:00 tan 15:15 - 16:30 TAMAO | アンジュタンヨガ ALL Level TAI-CHI(太極拳) 9:15 - 10:30 tomoni 10:45 - 12:00 益田 15:00 16:00 逆瀬川 | YOGAヨガ BEACH HULA 朝HULA 9:00 - 10:15 TAMAO 10:45 12:00 Anuhea | |
| OCEAN | 年末年始休館日 | | 年末年始休館日 | | 年末年始休館日 | | | |
| MOUNTAIN | | | | フルディックウォーキング(フィットネス) 13:00 14:15 山岸 | トクネン スラックライン道場 ヨガレレニング&ボルダリング 9:00 - 10:15 船木 13:30 14:00 staff 14:00 15:00 船木 | ヨガレレニング&Funラン スラックライン道場 11:00 - 12:30 船木 13:00 13:45 staff | 新藤倉森戸神社 10:30 12:00 今村/船木 10:30 12:00 黒野/山岸 | |
| LIFESAVING | | | | | | | BEACH 安全祈願 / Keison LIVE | |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| BEACH/STUDIO | BEACHヨガ(自然との融合) ハダガシFLOW with Music ラックスヨガ 9:00 - 10:15 TAMAO 10:30 - 12:00 yuico 15:45 - 17:00 Recco | ピラティス リゾンディオニング(肩/肩甲骨) 9:00 9:45 shino 10:15 山岸 | | ピラティス ピラティスwith骨盤調整 9:00 10:15 shino 14:30 15:30 夢田 | BEACH WORKOUT Yogic Arts 10:45 - 12:00 tan 15:15 - 16:30 RKA | アンジュタンヨガ ALL Level TAI-CHI(太極拳) 9:15 - 10:30 tomoni 10:45 - 12:00 益田 15:00 16:00 逆瀬川 | アンジュタンヨガ ALL Level SUNSET BEACH HULA(フタ) アスリートピラティス 9:00 10:30 tomoni 10:45 12:00 益田 15:00 16:00 逆瀬川 | アンジュタンヨガ ALL Level SUNSET BEACH HULA(フタ) アスリートピラティス 9:00 10:30 coyuki 15:00 16:15 Anuhea 16:30 - 17:45 夢田 |
| OCEAN | OC/ピラティス アトリーカーズ(リラックス) 10:30 12:30 今村/船木 13:00 14:00 船木 | アトリーカーズ体験会 9:00 12:00 船木 | 振替休館日 | | OC/ピラティス 13:00 15:00 船木 | ロングボードサーフィン2 12:00 13:30 黒野/船 | ロングボードサーフィン2 13:00 14:00 黒野/船 SUNSET HULA レッスン(フタ) 船木 14:00 15:00 黒野/船 | |
| MOUNTAIN | トレイルランニング ビギナー フルディックウォーキング(ジョイントトレーニング) 13:00 14:15 今村 14:15 15:30 Recco | フルディックウォーキング(フィットネス) 10:45 12:00 山岸 | | トレイルランニング ビギナー バイク&バイク 10:30 12:30 今村 13:00 16:00 今村 | トレイルランニング ビギナー スラックライン道場 ヨガレレニング&ボルダリング 9:00 11:00 八木 13:30 14:00 staff 14:00 15:00 船木 | スラックライン道場 13:00 13:45 staff | トレイルランニング スタート マウンテンバイク(入門/オフロード) フルディックウォーキング(フィットネス) 9:00 12:30 船木 13:00 14:30 YUKI 15:00 16:15 内之巻 | |
| LIFESAVING | | BEACH新年会 ~餅つき~ | | | | | | |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | |
| BEACH/STUDIO | TAI-CHI(太極拳) ハダガシFLOW with Music ラックスヨガ 9:00 - 10:15 黒野 10:30 - 12:00 yuico 15:45 - 17:00 Recco | | アマテラ(SPI/YOGA(ビギナーズ)) アマテラ(SPI/YOGA) SUNSET BEACH HULA(フタ) 9:00 - 10:15 Toishi 10:30 - 11:45 Toishi 14:00 - 15:30 Anuhea | ピラティス ペルピス(骨盤ストレッチ) 9:00 10:15 shino 14:30 15:30 松原 | BEACH WORKOUT & RUN リラクゼーションヨガ 10:45 - 13:00 tan 15:15 - 16:30 TAMAO | アンジュタンヨガ ALL Level TAI-CHI(太極拳) 9:15 - 10:30 tomoni 10:45 - 12:00 益田 15:00 16:00 逆瀬川 | アンジュタンヨガ ALL Level リゾンディオニング(肩/肩甲骨) SUNSET BEACH HULA(フタ) アスリートピラティス 9:00 10:30 coyuki 10:45 11:15 山岸 15:00 16:15 Anuhea 16:30 17:45 夢田 | |
| OCEAN | OC&KAYAK Expedition ロングボードサーフィン2 9:00 11:00 黒野/船 13:00 14:00 黒野/船 | SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~ | SURFING デスタクス ロングボードサーフィン2 ロングボードサーフィン2 11:45 13:00 山岸 11:30 - 12:30 山崎 12:30 13:30 山崎 | OC/ピラティス 13:00 15:00 船木 | | アンジュタンヨガ ALL Level リゾンディオニング(全身ストレッチ) SUNSET BEACH HULA(フタ) アスリートピラティス 9:00 10:30 tomoni 10:45 12:00 益田 15:00 16:00 逆瀬川 | アンジュタンヨガ ALL Level リゾンディオニング(全身ストレッチ) SUNSET BEACH HULA(フタ) アスリートピラティス 9:00 10:30 coyuki 10:45 11:15 山岸 15:00 16:15 Anuhea 16:30 17:45 夢田 | |
| MOUNTAIN | フルディックウォーキング(リラックス) マウンテンバイク(入門/オフロード) フルディックウォーキング(ジョイントトレーニング) 10:30 12:30 船木 12:30 15:30 益田/八木 14:15 15:30 Recco | | フルディックウォーキング(フィットネス) Fun ボルダリング 10:30 11:30 山岸 13:30 14:00 山岸 | トレイルランニング スタート バイク&バイク 10:30 11:30 今村 13:00 16:00 今村 | トクネン スラックライン道場 ヨガレレニング&ボルダリング 9:00 - 10:15 船木 13:30 14:00 staff 14:00 15:00 船木 | ヨガレレニング&Funラン スラックライン道場 11:00 - 12:30 船木 13:00 13:45 staff | トレイルランニング スタート トレイルランニング ビギナー マウンテンバイク(入門/オフロード) フルディックウォーキング(ジョイントトレーニング) 8:30 10:00 八木 10:30 12:30 八木 13:00 14:30 YUKI 15:00 16:15 山岸 | |
| LIFESAVING | | | | | | | | |
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| BEACH/STUDIO | BEACHヨガ(自然との融合) ハダガシFLOW with Music ラックスヨガ 9:00 - 10:15 TAMAO 10:30 - 12:00 yuico 15:45 - 17:00 Recco | | アマテラ(SPI/YOGA(ビギナーズ)) アマテラ(SPI/YOGA) SUNSET BEACH HULA(フタ) 9:00 - 10:15 Toishi 10:30 - 11:45 Toishi 14:00 - 15:30 Anuhea | ピラティス ピラティスwith骨盤調整 9:00 10:15 shino 14:30 15:30 夢田 | BEACH WORKOUT Yogic Arts 10:45 - 12:00 tan 15:15 - 16:30 RKA | アンジュタンヨガ ALL Level TAI-CHI(太極拳) 9:15 - 10:30 tomoni 10:45 - 12:00 益田 15:00 16:00 逆瀬川 | アンジュタンヨガ ALL Level リゾンディオニング(全身ストレッチ) SUNSET BEACH HULA(フタ) アスリートピラティス 9:00 10:30 coyuki 10:45 11:15 山岸 15:00 16:15 Anuhea 16:30 17:45 夢田 | |
| OCEAN | OC/ピラティス アトリーカーズ(リラックス) ロングボードサーフィン2 10:30 12:30 今村/船木 13:00 14:00 船木 | SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~ | SURFING デスタクス ロングボードサーフィン2 ロングボードサーフィン2 12:00 13:30 船木 11:30 - 12:30 山崎 12:30 13:30 山崎 | OC/ピラティス 13:00 15:00 船木 | | アンジュタンヨガ ALL Level リゾンディオニング(全身ストレッチ) SUNSET BEACH HULA(フタ) アスリートピラティス 9:00 10:30 tomoni 10:45 12:00 益田 15:00 16:00 逆瀬川 | アンジュタンヨガ ALL Level リゾンディオニング(全身ストレッチ) SUNSET BEACH HULA(フタ) アスリートピラティス 9:00 10:30 coyuki 10:45 11:15 山岸 15:00 16:15 Anuhea 16:30 17:45 夢田 | |
| MOUNTAIN | トレイルランニング ビギナー フルディックウォーキング(ジョイントトレーニング) 13:00 15:00 今村 14:15 15:30 Recco | | フルディックウォーキング(フィットネス) Fun ボルダリング 10:30 11:30 山岸 13:30 14:00 山岸 | トレイルランニング ビギナー バイク&バイク 10:30 12:30 今村 13:00 16:00 今村 | トクネン スラックライン道場 ヨガレレニング&ボルダリング 9:00 - 10:15 船木 13:30 14:00 staff 14:00 15:00 船木 | ヨガレレニング&Funラン スラックライン道場 11:00 - 12:30 船木 13:00 13:45 staff | トレイルランニング スタート トレイルランニング ビギナー マウンテンバイク(入門/オフロード) フルディックウォーキング(ジョイントトレーニング) 8:30 9:30 船木 10:00 12:00 船木 13:00 14:30 YUKI 15:00 16:15 内之巻 | |
| LIFESAVING | | | | | | | | |
| | 29 | 30 | 31 | | | | | |
| BEACH/STUDIO | BEACHヨガ(自然との融合) ハダガシFLOW with Music ラックスヨガ 9:00 - 10:15 TAMAO 10:30 - 12:00 yuico 15:45 - 17:00 Recco | | アマテラ(SPI/YOGA(ビギナーズ)) アマテラ(SPI/YOGA) SUNSET BEACH HULA(フタ) 9:00 - 10:15 Toishi 10:30 - 11:45 Toishi 14:00 - 15:30 Anuhea | | | | | |
| OCEAN | OC/ピラティス アトリーカーズ(リラックス) 10:30 12:30 今村/船木 13:00 14:00 船木 | SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~ | SURFING デスタクス ロングボードサーフィン2 ロングボードサーフィン2 12:00 13:30 船木 11:30 - 12:30 山崎 12:30 13:30 山崎 | | | | | |
| MOUNTAIN | トレイルランニング ビギナー フルディックウォーキング(ジョイントトレーニング) 9:00 12:00 船木 13:00 15:00 今村 14:15 15:30 Recco | | フルディックウォーキング(フィットネス) Fun ボルダリング 10:30 11:30 山岸 13:30 14:00 山岸 | | | | | |
| LIFESAVING | | | | | | | | |
| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |

【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、お電話での予約は前日18時まではキャンセル可能です。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ください。
 ※ アンジュタンヨガ マイン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シストします。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