

BEACH葉山 プログラム 2月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
			1	2	3	4	5	
BEACH/STUDIO			ピラティス ベルビス(身体のストレッチ) 9:00 - 10:15 shino 14:30 15:30 船木	BEACH WORKOUT & RUN Hathaヨガベース 10:45 13:00 tan 15:15 16:30 Ayano	アシタタガヨガ ALL Level TAI-CHI(太極拳) 9:15 - 10:30 tomomi 10:45 12:00 益田 15:00 16:00 渡瀬川 循環見物	アシタタガヨガ ALL Level アスリートピラティス 9:00 10:30 coyuki 16:30 17:45 藤澤憲	ランディエーション(ストレッチ) ハネガFLOW with Music SUNSET BEACH HULA(フラ) ウツクスヨガ 9:30 10:00 山岸 10:30 12:00 yucco 14:15 15:30 Anuhea 15:45 17:00 Rieco	
OCEAN			OC/中丸コアフィットネス 13:00 15:00 船木			OC/中丸コアフィットネス アウリガ-カヌー(ウツクス) 11:00 13:00 今村/船木 13:30 14:30 今村/船木	OC/中丸コアフィットネス アウリガ-カヌー(ウツクス) 11:00 13:00 今村/船木 13:30 14:00 船木 10:30 12:30 今村/船木 13:00 14:00 船木 10:00 11:30 高野/船木 13:00 14:00 今村	
MOUNTAIN			トレイルランニング ビギナー ノルディックウォーキング(シャートトレッキング) 10:30 12:30 今村 13:30 15:30 今村	トレッキング スラックライン遊場 コアレーニング&ボルダリング 9:00 10:15 船木 13:30 14:00 staff 14:00 15:00 船木	コアレーニング&Funラン スラックライン遊場 11:00 12:30 船木 13:00 13:45 staff	石川札幌トレイルランナーキルトレーニング MTB-トレイルRIDE/ロング MTB オンロード(入門) ノルディックウォーキング(フィットネス) 9:00 12:00 石川 11:00 13:00 YUKI 14:30 16:00 YUKI 14:45 16:00 内之倉 16:00 19:00 齊藤	ノルディックウォーキング(シャートトレッキング) 14:15 15:30 Rieco	
LIFESAVING								
	6	7	8	9	10	11	12	
BEACH/STUDIO		アナサラ(SP)YOGA(ビギナーズ) アナサラ(SP)YOGA SUNSET BEACH HULA(フラ) 9:00 10:15 Toshi 10:30 11:45 Toshi 14:00 15:30 Anuhea	ピラティス ピラティスwith待機調整 9:00 10:15 shino 14:30 15:30 藤澤憲	Hathaヨガベース リラックスヨガ 10:30 12:00 Ayano 15:15 16:30 TAMAD	アシタタガヨガ ALL Level TAI-CHI(太極拳) 9:15 - 10:30 tomomi 10:45 12:00 益田 15:00 16:00 渡瀬川 循環見物	アシタタガヨガ ALL Level アスリートピラティス 9:00 10:30 coyuki 10:45 11:15 山岸 16:30 17:45 藤澤憲	BEACH畑(自然木の森) ハネガFLOW with Music ウツクスヨガ 9:00 10:15 TAMAO 10:30 12:00 yucco 15:45 17:00 Rieco	
OCEAN		SPコアフィットネス ロングボードサーフィン2 12:00 13:30 船木 13:30 14:30 山崎	OC/中丸コアフィットネス 13:00 15:00 船木			OC/中丸コアフィットネス アウリガ-カヌー(ウツクス) 11:00 13:00 船木 13:30 14:30 船木 高野/船木	OC/中丸コアフィットネス アウリガ-カヌー(ウツクス) 10:30 12:30 船木 13:00 14:00 船木 13:00 14:30 高野/船木	
MOUNTAIN		Funボルダリング 11:15 11:45 船木	トレイルランニング ビギナー ノルディックウォーキング(シャートトレッキング) 10:30 12:30 今村 13:30 15:30 今村	コアレーニング&ボルダリング トレイルランニング ビギナー スラックライン遊場 9:15 10:15 船木 13:00 15:00 八木 13:30 14:00 staff	コアレーニング&Funラン スラックライン遊場 11:00 12:30 船木 13:00 13:45 staff	ノルディックウォーキング(フィットネス) トレイルランニング ツアー(アヒルズ) 15:00 16:15 山岸 芳賀	トレイルランニング ビギナー-ロング(鎌倉) ノルディックウォーキング(シャートトレッキング) MTBトレイルHALF DAY TOUR(伏魔山) 9:00 12:00 八木 14:15 15:30 Rieco 10:00 15:00 YUKI	
LIFESAVING								
	13	14	15	16	17	18	19	
BEACH/STUDIO		アナサラ(SP)YOGA(ビギナーズ) アナサラ(SP)YOGA リラックスヨガ 9:00 10:15 Toshi 10:30 11:45 Toshi 15:00 16:15 山崎	ピラティス ベルビス(身体のストレッチ) 9:00 10:15 shino 14:30 15:30 船木	BEACH WORKOUT & RUN Hathaヨガベース 10:45 12:00 tan 15:15 16:30 Ayano	アシタタガヨガ ALL Level TAI-CHI(太極拳) 9:15 - 10:30 tomomi 10:45 12:00 益田 15:00 16:00 渡瀬川 循環見物	アシタタガヨガ ALL Level アスリートピラティス 9:00 10:30 coyuki 10:45 11:15 山岸 16:30 17:45 藤澤憲		
OCEAN		SPコアフィットネス ロングボードサーフィン2 12:00 13:30 船木 13:30 14:30 山崎	OC/中丸コアフィットネス 13:00 15:00 船木			OC/中丸コアフィットネス アウリガ-カヌー(ウツクス) 9:00 11:00 船木/船木 13:00 14:00 船木		BEACHクラブ施設点検(休館日)
MOUNTAIN		トレイルランニング ビギナー 9:00 11:00 杉森	ノルディックウォーキング (鎌倉) 10:00 12:00 山岸	コアレーニング&ボルダリング トレイルランニング ビギナー スラックライン遊場 9:15 10:15 船木 13:00 15:00 八木 13:30 14:00 staff	コアレーニング&Funラン スラックライン遊場 ノルディックウォーキングHALF DAY TOUR 11:00 12:30 船木 13:00 13:45 staff 9:00 13:00 今村	トレイルランニング ビギナー-ルディーズ編 MTB-トレイルRIDE/ロング MTB オンロード(入門) ノルディックウォーキングHALF DAY TOUR 9:00 11:00 杉森 11:00 13:00 YUKI 14:00 16:00 YUKI 11:30 15:30 今村		
LIFESAVING								
	20	21	22	23	24	25	26	
BEACH/STUDIO					アシタタガヨガ ALL Level TAI-CHI(太極拳) 9:15 - 10:30 tomomi 10:45 12:00 益田 15:00 16:00 渡瀬川 循環見物	アシタタガヨガ ALL Level SUNSET BEACH HULA(フラ) アスリートピラティス 9:00 10:30 coyuki 15:00 16:15 Anuhea 16:30 17:45 藤澤憲	TAI-CHI(太極拳) ハネガFLOW with Music ウツクスヨガ 9:00 10:15 葉井 10:30 12:00 yucco 15:45 17:00 Rieco	
OCEAN						OC/中丸コアフィットネス アウリガ-カヌー(ウツクス) 9:00 11:00 船木/船木 13:00 14:00 船木	OC/中丸コアフィットネス アウリガ-カヌー(ウツクス) 10:30 12:30 今村/船木 13:00 14:00 船木 13:00 14:30 高野/船木	
MOUNTAIN					コアレーニング&Funラン スラックライン遊場 ノルディックウォーキングHALF DAY TOUR 11:00 12:30 船木 13:00 13:45 staff 9:00 13:00 今村	MTB-トレイルRIDE/ロング MTB オンロード(入門) ノルディックウォーキングHALF DAY TOUR 11:00 13:00 YUKI 14:30 16:00 YUKI 11:30 15:30 今村	ノルディックウォーキング(シャートトレッキング) 14:15 15:30 Rieco	
LIFESAVING								
	27	28	29					
BEACH/STUDIO		アナサラ(SP)YOGA(ビギナーズ) アナサラ(SP)YOGA SUNSET BEACH HULA(フラ) 9:00 10:15 Toshi 10:30 11:45 Toshi 14:00 15:30 Anuhea	ピラティス ベルビス(身体のストレッチ) 9:00 10:15 shino 14:30 15:30 船木					
OCEAN		SPコアフィットネス ロングボードサーフィン2 12:00 13:30 船木 13:30 14:30 山崎	OC/中丸コアフィットネス 13:00 15:00 船木					
MOUNTAIN		ノルディックウォーキング(シャートトレッキング) 10:30 11:45 内之倉	トレイルランニング ビギナー ノルディックウォーキング(シャートトレッキング) 10:30 12:30 今村 13:30 15:30 今村					
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産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。
 ※アシタタガヨガ マイノ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