

BEACH葉山 プログラム 2017年 4月スケジュール

	月	火	水	木	金	土 1	日 2	
BEACH/STUDIO						みんなのヨガ BEACH FITNESS inspired by Hanuman Yoga ピラティス コンディショニング	BEACH日 (自然との融合) アシュタンガヨガ ALL level BEACH HULA (フラ) Yin(陰)ヨガ	
OCEAN						OC朝練 【ツアー】JOC6 expedition OC(入門/バラックス) RUN SWIM RUN 【無料】グループレッスンSUPテクニクお楽しみ ロングボードサーフィン入門 ピラティス SUP/バルコアフィットネス	OC(入門/バラックス) ロングボードサーフィン2 シットオンカヤック OCロングデイズ SUP入門 スキンダイビング1 シーヤック	
MOUNTAIN						MTB入門 Bare Footラン アウトドアファンクショナルトレーニング	【ツアー】Easy Trail FUN RUN FUN/ルディック	
	3	4	5	6	7	8	9	
BEACH/STUDIO	スローヴィンヤサ アーサナアライメント BEACH HULA(フラ)	9:00 10:15 代行 10:30 11:45 Maiko 15:00 16:15 レイラニ	ピラティス ファンクショナルTRX Yin(陰)ヨガ	9:00 10:15 松本 10:45 12:00 伊藤 13:45 15:00 na	ピラティス BEACH WORKOUT シヴァナダヨガ	9:00 10:15 shino 10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori	アシュタンガヨガ ALL level TAI-CHI(太極拳) 循環気功	みんなのヨガ BEACH FITNESS inspired by Hanuman Yoga ピラティス コンディショニング
OCEAN	SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~	OC(入門/バラックス) OC(バラックス&テクニク) シーヤック SUP/バルコアフィットネス	9:00 10:00 松本 10:30 12:00 松本 10:30 12:00 橋原 13:00 15:00 松本	SUP(バラックス&テクニク) スノーケル2 ロングボードサーフィン2 OC/バルコアフィットネス	9:00 10:15 松本 10:00 11:30 武藤 10:45 12:15 松本 13:00 14:30 伊藤	LB1入門 お散歩SUP シットオンカヤック SUP(バラックス&テクニク)	9:00 10:15 みのり 10:30 12:00 伊藤 13:00 14:30 伊藤	シーヤック OC(バラックス&テクニク) ロングボードサーフィン3 SUPテクニク
MOUNTAIN		FUN RUN葉山 ルディックウォーキング	9:00 10:15 橋原 13:00 14:15 橋原	トレイルランニング2 トレッキング(のんびりコース)	8:45 10:15 伊藤 13:00 14:30 伊藤	トレッキング(ファントバーニングコース) トレイルランニング入門	9:00 10:15 橋原 15:00 16:00 伊藤	CORE RUN ルディックウォーキング
	10	11	12	13	14	15	16	
BEACH/STUDIO	スローヴィンヤサ アーサナアライメント BEACH HULA(フラ)	9:00 10:15 Maiko 10:30 11:45 Maiko 15:00 16:15 レイラニ	ピラティス ファンクショナルTRX Yin(陰)ヨガ	9:00 10:15 松本 10:30 11:45 伊藤 13:45 15:00 na	ピラティス BEACH WORKOUT シヴァナダヨガ	9:00 10:15 shino 10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori	アシュタンガヨガ ALL level TAI-CHI(太極拳) 循環気功	みんなのヨガ BEACH FITNESS inspired by Hanuman Yoga ピラティス コンディショニング
OCEAN	SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~	【ツアー】JOC6フィッシング(振釣り) シーヤック OC/バルコアフィットネス	9:00 11:00 松本 10:30 12:00 橋原 13:00 15:00 松本	SUP(バラックス&テクニク) ロングボードサーフィン2 OC/バルコアフィットネス	9:00 10:15 松本 10:45 12:15 松本 13:00 15:00 松本	SUP入門 スキンダイビング1 シットオンカヤック入門 ロングボードサーフィン2	10:30 11:30 伊藤 9:30 11:00 武藤 10:30 12:00 橋原 13:00 14:30 Mika	シーヤック OC(バラックス&テクニク) ロングボードサーフィン3 SUPテクニク
MOUNTAIN		FUN RUN葉山 FUN/ルディック	9:00 10:15 橋原 13:00 14:15 橋原	トレイルランニング入門 トレッキング&スラックライン	9:00 10:00 伊藤 13:00 14:15 伊藤	トレッキング(のんびりコース) トレイルランニング2	9:00 10:15 橋原 13:00 14:30 伊藤	CORE RUN FUN/ルディック
	17	18	19	20	21	22	23	
BEACH/STUDIO	スローヴィンヤサ アーサナアライメント BEACH HULA(フラ)	9:00 10:15 Maiko 10:30 11:45 Maiko 15:00 16:15 レイラニ	ピラティス ファンクショナルTRX Yin(陰)ヨガ	9:00 10:15 松本 10:30 11:45 伊藤 13:45 15:00 na	ピラティス BEACH WORKOUT シヴァナダヨガ	9:00 10:15 shino 10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori	アシュタンガヨガ ALL level TAI-CHI(太極拳) 循環気功	みんなのヨガ BEACH FITNESS inspired by Hanuman Yoga ピラティス コンディショニング
OCEAN	SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~	OC(入門/バラックス) OC(バラックス&テクニク) シーヤック SUP/バルコアフィットネス	9:00 10:00 松本 10:30 12:00 松本 10:30 12:00 橋原 13:00 15:00 松本	SUP(バラックス&テクニク) スキンダイビング2 ロングボードサーフィン2 OC/バルコアフィットネス	9:00 10:15 松本 9:30 11:00 武藤 10:45 12:15 松本 13:00 15:00 松本	LB1入門 お散歩SUP シットオンカヤック	9:00 10:00 みのり 10:30 12:00 伊藤 10:30 12:00 橋原	シーヤック OC(入門/バラックス) RUN SWIM RUN OC(バラックス&テクニク) シットオンカヤック 【無料】グループレッスンSUPテクニクお楽しみ OC/バルコアフィットネス
MOUNTAIN		FUN RUN葉山 ルディックウォーキング	9:00 10:15 橋原 13:00 14:15 橋原	トレイルランニング入門 Bare Footラン トレッキング&スラックライン	9:00 10:00 伊藤 9:00 10:15 金城みどり 13:00 15:00 伊藤	トレッキング(ファントバーニングコース) トレイルランニング2	9:00 10:15 橋原 13:30 15:00 伊藤	【ツアー】三浦半島ハンティング(MPH) CORE RUN FUN/ルディック
	24	25	26	27	28	29	30	
BEACH/STUDIO	スローヴィンヤサ アーサナアライメント BEACH HULA(フラ)	9:00 10:15 Maiko 10:30 11:45 Maiko 15:00 16:15 レイラニ	ピラティス ファンクショナルTRX Yin(陰)ヨガ	9:00 10:15 松本 10:30 11:45 伊藤 13:45 15:00 na	ピラティス BEACH WORKOUT シヴァナダヨガ	9:00 10:15 shino 10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori	アシュタンガヨガ ALL level TAI-CHI(太極拳) 循環気功	みんなのヨガ BEACH FITNESS inspired by Hanuman Yoga ピラティス コンディショニング
OCEAN	SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~	OC(入門/バラックス) 【ツアー】JOC6フィッシング for 佐島 シーヤック OC(バラックス&テクニク)	9:00 10:00 松本 10:30 13:30 松本 10:30 12:00 橋原 14:00 15:00 松本	SUP(バラックス&テクニク) ロングボードサーフィン2 OC/バルコアフィットネス	9:00 10:15 松本 10:45 12:15 松本 13:00 15:00 松本	スノーケル3 SUP入門 ロングボードサーフィン2 SUP(バラックス&テクニク)	9:30 11:00 武藤 10:30 11:30 伊藤 13:00 14:30 Mika 13:00 14:30 伊藤	シーヤック OC(バラックス&テクニク) SUPテクニク
MOUNTAIN		FUN RUN葉山 FUN/ルディック	9:00 10:15 橋原 13:00 14:15 橋原	トレイルランニング2 Bare Footラン トレッキング&スラックライン	8:45 10:15 伊藤 9:00 10:15 金城みどり 13:00 15:00 伊藤	トレッキング(のんびりコース) トレイルランニング入門	9:00 10:15 橋原 15:00 16:00 伊藤	CORE RUN FUN/ルディック