BEACH葉山 プログラム 2017年 8月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
	ー	1	2	3	4	5	6
BEACH/STUDIO		ゆるめて流すyoga 9:00 10:15 Asuka ヨガwzプロップス 10:45 12:00 yusuke BEACH HULA(フラ) 15:00 16:15 レイラニ	ピラティスon the BEACH 9:00 10:15 柏木 ファンクショナルTRX 10:30 11:45 伊藤 Yin(陰)ヨガ 13:45 15:00 ria	ピラティス 9:00 10:15 shino BEACH WORKOUT 10:30 11:45 tan シヴァナンダヨガ 13:30 14:45 Satori	アシュタンガヨガ ALL level 10:15 11:30 tomomi TAI-CHI(太極拳) 13:30 14:45 有本 循環気功 15:00 16:30 休講(お休み)	みんなのヨガ 9:00 10:15 タルン BEACH FITNESS 10:30 11:45 タルン ピラティス 13:00 14:15 yusuke コンディショニング 15:30 16:15 伊藤	BEACHヨガ(自然との融合) 8:00 9:15 代行 アシュタンガヨガ ALL level 10:30 12:00 Satori BEACH HULA(フラ) 14:00 15:15 レイラニ Yin(陰)ヨガ 15:30 16:45 ria
OCEAN		OC(入門／リラックス) 9:00 10:00 柏木 OC(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 柏木 シーカヤック 10:30 12:00 鵠原 OCパドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木	SUP入門 9:00 10:00 伊藤 ロングボードサーフィン2 10:30 12:00 柏木 SUPパドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木	お散歩SUP 10:30 12:00 鵠原 ロングボードサーフィン入門 11:00 12:00 伊藤 シットオンカヤック入門 13:00 14:15 伊藤 SUPスノーケル 13:00 14:30 鵠原	シーカヤック 10:00 12:00 鵠原 OC(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 柏木 OCパドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木	OC(入門／リラックス) 9:00 10:00 吉川 SUP入門 9:00 10:00 鵠原 ロングボードサーフィン2 9:00 10:15 柏木 OC(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 柏木 OCパドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木 シーカヤック 13:00 15:00 鵠原 【イベント】はじめてみようスノーケル&スキンダイビング 10:30 12:30 武藤/伊藤 【ツアー】OC1 expedition 8:00 9:30 柏木(穂)	OC朝練 7:00 8:30 柏木 OC(入門／リラックス) 9:00 10:00 柏木 OCパドルコアフィットネス 10:30 12:15 柏木 シットオンカヤック 10:30 12:00 鵠原 SUP入門 11:00 12:00 伊藤 お散歩SUP 13:00 14:30 鵠原 シーカヤック レスキュー練習 13:00 15:00 折笠
MOUNTAIN		FUN RUN葉山 9:00 10:15 鵠原 ノルディックウォーキング 13:00 14:15 鵠原	トレイルランニング入門 13:00 14:00 伊藤 トレッキング(のんびりコース) 14:30 15:00 伊藤	トレッキング(のんびりコース) 9:00 10:15 鵠原 トレイルランニング2 9:00 10:30 伊藤	CORE RUN 9:00 10:00 柏木 FUNノルディック 13:00 14:30 鵠原	トレイルランニング入門 9:00 10:00 伊藤 MTB(チャレンジ) 9:00 10:30 Shige ノルディックウォーキング 11:00 12:00 鵠原	トレイルランニング2 9:00 10:30 伊藤 アウトドアファンクショナルトレーニング 13:00 14:15 伊藤
	7	8	9	10	11	12	13
BEACH/STUDIO	SMILE アクティブエイジング ～扉の外へ～	スローヴィンヤサ 9:00 10:15 Maiko アーサナアライメント 10:30 11:45 Maiko BEACH HULA(フラ) 15:00 16:15 レイラニ	ピラティスon the BEACH 9:00 10:15 柏木 ファンクショナルTRX 10:30 11:45 伊藤 Yin(陰)ヨガ 13:45 15:00 ria	ピラティス 9:00 10:15 shino BEACH WORKOUT 10:30 11:45 tan シヴァナンダヨガ 13:30 14:45 Satori	ゆるめて流すyoga 9:00 10:15 Asuka アシュタンガヨガ ALL level 10:30 11:45 tomomi TAI-CHI(太極拳) 13:30 14:45 休講(お休み) ファンクショナルTRX 13:00 14:00 伊藤 循環気功 15:00 16:30 休講(お休み)	みんなのヨガ 9:00 10:15 タルン BEACH FITNESS 10:30 11:45 タルン ピラティス 14:00 15:15 柏木 コンディショニング 15:30 16:15 鵠原	BEACHヨガ(自然との融合) 8:00 9:15 Mika アシュタンガヨガ ALL level 10:30 12:00 Satori BEACH HULA(フラ) 14:00 15:15 レイラニ Yin(陰)ヨガ 15:30 16:45 ria
OCEAN		OC(入門／リラックス) 9:00 10:00 柏木 OC(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 柏木 シーカヤック 10:30 12:00 鵠原 SUPパドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木	お散歩SUP 9:00 10:15 伊藤 【有料】OCスキンダイビング 10:30 12:00 柏木/武藤 OCパドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木 SUPスノーケル 13:00 14:30 伊藤	シットオンカヤック 10:30 12:00 伊藤 スキンダイビング2 10:00 12:00 武藤 スノーケル入門 13:00 14:00 鵠原 ロングボードサーフィン2 13:00 14:30 伊藤 【ツアー】SUPピクニックde Seedling弁当 10:30 12:00 鵠原	SUP朝練 7:00 8:30 柏木(穂) OC(入門／リラックス) 9:00 10:00 吉川 お散歩SUP 9:00 10:30 鵠原 OC(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 吉川 RUN SWIM RUN 13:30 15:00 鵠原 OCロングディスタンス 14:30 16:00 伊藤 【レース】Ho'aikane@茅ヶ崎 7:00 16:00 柏木 OCロングディスタンス 13:30 15:00 吉川	OC(入門／リラックス) 9:00 10:00 柏木 ロングボードサーフィン2 9:00 10:15 みのり お散歩SUP 9:00 10:30 鵠原 OC(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 柏木 RUN SWIM RUN 11:00 12:00 伊藤 OCロングディスタンス 13:00 15:00 代行 【ツアー】OC6 expedition 8:00 9:30 柏木(穂) LB1入門 10:45 12:00 鵠原	SUP朝練 7:00 8:30 柏木 OC(入門／リラックス) 9:00 10:00 吉川 シーカヤック 9:00 10:30 鵠原 スノーケル3 10:00 12:00 武藤 OCロングディスタンス 10:30 12:15 吉川 LB1入門 10:45 12:00 鵠原 【有料】OCスキンダイビング 13:00 14:30 柏木/武藤 SUN SET OC(リラックス) 16:00 17:30 柏木
MOUNTAIN		FUN RUN葉山 9:00 10:15 鵠原 FUNノルディック 13:00 14:15 鵠原	Bare Footラン 9:00 10:15 金城みどり はじめてのトレッキング 15:00 16:00 伊藤	トレイルランニング入門 9:00 10:00 伊藤 はじめてのトレッキング 9:00 10:15 鵠原	トレイルランニング2(前田川川遊び) 9:00 12:00 伊藤 FUNノルディック 10:45 12:15 鵠原	Bare Footラン 9:00 10:15 金城みどり トレイルランニング2 9:00 10:30 伊藤 MTB(チャレンジ) 9:00 10:30 Shige 【ツアー】ナイトトレイルランニング 16:00 20:00 伊藤	【レース】BEACH CUP #8 Presented by [illegible] 【ツアー】SUPピクニックde Seedling弁当 10:30 12:00 伊藤 トレイルランニング2 9:00 10:15 伊藤 トレッキング(のんびりコース) 13:00 14:30 鵠原 アウトドアファンクショナルトレーニング 13:00 14:15 伊藤
	14	15	16	17	18	19	20
BEACH/STUDIO	SMILE アクティブエイジング ～扉の外へ～	ゆるめて流すyoga 9:00 10:15 代行 ヨガwzプロップス 10:45 12:00 yusuke BEACH HULA(フラ) 15:00 16:15 レイラニ	ピラティスon the BEACH 9:00 10:15 柏木 ファンクショナルTRX 10:30 11:45 伊藤 Yin(陰)ヨガ 13:45 15:00 ria	ピラティス 9:00 10:15 shino BEACH WORKOUT 10:30 11:45 tan シヴァナンダヨガ 13:30 14:45 Satori	アシュタンガヨガ ALL level 10:15 11:30 tomomi TAI-CHI(太極拳) 13:30 14:45 有本 循環気功 15:00 16:30 逆瀬川	みんなのヨガ 9:00 10:15 タルン BEACH FITNESS 10:30 11:45 タルン ピラティス 14:00 15:15 yusuke コンディショニング 15:30 16:15 伊藤	BEACHヨガ(自然との融合) 8:00 9:15 代行 アシュタンガヨガ ALL level 10:30 12:00 Satori BEACH HULA(フラ) 14:00 15:15 レイラニ Yin(陰)ヨガ 15:30 16:45 ria
OCEAN	SMILE アクティブエイジング ～扉の外へ～	OC(入門／リラックス) 9:00 10:00 柏木 OC(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 柏木 シーカヤック 10:30 12:00 鵠原 OCパドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木	SUPスノーケル 9:00 10:15 伊藤 ロングボードサーフィン2 10:30 12:00 柏木 SUPパドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木	スノーケル2 9:00 10:30 伊藤 シットオンカヤック 10:30 12:00 鵠原 SUP入門 11:00 12:00 伊藤 お散歩SUP 13:00 14:30 鵠原	スノーケル3 9:00 11:00 武藤 シーカヤック 10:00 12:00 鵠原 SUP(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 柏木 OCパドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木 【ツアー】レディースSURF TRIP 9:00 15:00 みのり 【ツアー】OCピクニックde Seedling弁当 10:30 12:00 柏木	OC(入門／リラックス) 9:00 10:00 柏木 SUPスノーケル 9:00 10:15 鵠原 スノーケル2 10:30 12:00 伊藤 OC(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 柏木 シットオンカヤック 10:30 12:00 鵠原 LB1入門 13:00 14:15 鵠原 お散歩SUP 13:00 14:30 伊藤 OCパドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木	OC朝練 7:00 8:30 柏木(穂) OC(入門／リラックス) 9:00 10:00 柏木(穂) SUP入門 9:00 10:00 鵠原 スノーケル2 9:00 11:00 武藤 OCパドルコアフィットネス 10:30 12:15 柏木(穂) シットオンカヤック 10:30 12:00 鵠原 シーカヤック レスキュー練習 13:00 15:00 折笠 スキンダイビング1 13:00 15:00 武藤
MOUNTAIN		FUN RUN葉山 9:00 10:15 鵠原 FUNノルディック 13:00 14:15 鵠原	トレイルランニング2 13:00 14:30 伊藤 トレッキング(ファットバーニングコース) 15:00 16:15 伊藤	トレッキング(ファットバーニングコース) 9:00 10:15 鵠原 トレイルランニング2 13:00 14:30 伊藤	CORE RUN 9:00 10:00 柏木 ノルディックウォーキング 13:00 14:30 鵠原	MTB入門 9:00 10:30 Shige トレイルランニング入門 9:00 10:00 伊藤 トレッキング(のんびりコース) 14:45 16:00 鵠原 【ツアー】ナイトトレイルランニング by 石川弘樹 17:30 20:00 石川弘樹	お散歩SUP 14:30 14:30 伊藤 アウトドアファンクショナルトレーニング 13:00 14:15 伊藤
	21	22	23	24	25	26	27
BEACH/STUDIO	SMILE アクティブエイジング ～扉の外へ～	スローヴィンヤサ 9:00 10:15 Maiko アーサナアライメント 10:30 11:45 Maiko BEACH HULA(フラ) 15:00 16:15 レイラニ	ピラティスon the BEACH 9:00 10:15 tomomi ファンクショナルTRX 10:30 11:45 伊藤 Yin(陰)ヨガ 13:45 15:00 ria	ピラティス 9:00 10:15 shino BEACH WORKOUT 10:30 11:45 tan シヴァナンダヨガ 13:30 14:45 Satori	アシュタンガヨガ ALL level 10:15 11:30 tomomi TAI-CHI(太極拳) 13:30 14:45 有本 循環気功 15:00 16:30 逆瀬川	みんなのヨガ 9:00 10:15 タルン BEACH FITNESS 10:30 11:45 タルン ピラティス 14:00 15:15 yusuke コンディショニング 15:30 16:15 伊藤	BEACHヨガ(自然との融合) 8:00 9:15 代行 アシュタンガヨガ ALL level 10:30 12:00 Satori BEACH HULA(フラ) 14:00 15:15 レイラニ Yin(陰)ヨガ 15:30 16:45 ria
OCEAN	SMILE アクティブエイジング ～扉の外へ～	ロングボードサーフィン2 9:00 10:15 伊藤 お散歩SUP 10:30 12:00 伊藤 シーカヤック 10:30 12:00 鵠原 SUP(リラックス&テクニック) 13:00 14:30 伊藤	ロングボードサーフィン2 10:30 12:00 みのり SUPスノーケル 13:00 14:30 伊藤 SUP入門 15:00 16:00 伊藤	お散歩SUP 10:30 12:00 伊藤 ロングボードサーフィン入門 11:00 12:00 伊藤 シットオンカヤック入門 13:00 14:15 伊藤 SUPスノーケル 13:00 14:30 鵠原	シーカヤック 10:00 12:00 鵠原 OC(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 柏木 OCパドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木	OC(入門／リラックス) 9:00 10:00 吉川 RUN SWIM RUN 9:00 10:00 伊藤 ロングボードサーフィン2 9:00 10:15 柏木 SUP入門 9:30 10:30 鵠原 OC(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 柏木 SUPスノーケル 10:30 12:00 伊藤 OCパドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木 シットオンカヤック 13:00 15:00 鵠原	【レース】Hayama Ride Va a 第2回@葉山 7:00 14:00 柏木 シーカヤック 9:00 10:30 鵠原 LB1入門 10:45 12:00 鵠原 SUP入門 11:00 12:00 伊藤
MOUNTAIN		FUN RUN葉山 9:00 10:15 鵠原 ノルディックウォーキング 13:00 14:15 鵠原	トレイルランニング入門 9:00 10:00 伊藤	トレッキング(のんびりコース) 9:00 10:15 鵠原 トレイルランニング2 9:00 10:30 伊藤	CORE RUN 9:00 10:00 柏木 FUNノルディック 13:00 14:30 伊藤	【ツアー】SURF expedition 8:00 17:00 渡辺健 Bare Footラン 9:00 10:15 金城みどり トレイルランニング3 13:00 15:00 伊藤	トレイルランニング2 9:00 10:30 伊藤 トレッキング(ファットバーニングコース) 13:00 14:30 鵠原 アウトドアファンクショナルトレーニング 13:00 14:15 伊藤
	28	29	30	31			
BEACH/STUDIO	SMILE アクティブエイジング ～扉の外へ～	ゆるめて流すyoga 9:00 10:15 Asuka ヨガwzプロップス 10:45 12:00 yusuke BEACH HULA(フラ) 15:00 16:15 レイラニ	ピラティスon the BEACH 9:00 10:15 柏木 ファンクショナルTRX 10:30 11:45 伊藤 Yin(陰)ヨガ 13:45 15:00 ria	ピラティス 9:00 10:15 shino BEACH WORKOUT 10:30 11:45 tan シヴァナンダヨガ 13:30 14:45 Satori			
OCEAN		OC(入門／リラックス) 9:00 10:00 柏木 OC(リラックス&テクニック) 10:30 12:00 柏木 シーカヤック 10:30 12:00 鵠原 OCパドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木	お散歩SUP 9:00 10:15 伊藤 ロングボードサーフィン2 10:30 12:00 柏木 SUPパドルコアフィットネス 13:00 15:00 柏木	SUPスノーケル 10:30 12:00 伊藤 LB1入門 10:30 12:00 鵠原 ロングボードサーフィン2 13:00 14:30 伊藤 シットオンカヤック入門 13:00 14:15 鵠原			
MOUNTAIN		FUN RUN葉山 9:00 10:15 鵠原 FUNノルディック 13:00 14:15 鵠原	Bare Footラン 9:00 10:15 金城みどり トレイルランニング2 13:00 14:30 伊藤	トレッキング(ファットバーニングコース) 9:00 10:15 鵠原 トレイルランニング入門 9:00 10:00 伊藤			