

# BEACH葉山 プログラム 2018年1月スケジュール

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
BEACH/STUDIO				BEACH安全祈願祭2018 ビラティス コンディショニング 10:00 12:00 staff 13:00 14:15 shino 14:30 15:45 伊藤	アシュタンガヨガ ALL level TAI-CHI(太極拳) 循環気功 10:30 11:45 tomomi 13:30 14:45 有本 15:00 16:30 逆瀬川	みんなのヨガ BEACH FITNESS ピラティス コンディショニング 9:00 10:15 タルン 10:30 11:45 タルン 14:00 15:15 yusuke 15:30 16:15 伊藤	BEACH日ガ(自然との融合) 【イベント】BEACH新年餅つき会 9:00 10:15 Mika 13:00 15:00 staff
OCEAN				OC清潔初め SUP漕ぎ初め 13:00 14:30 橋原 13:00 14:30 伊藤	ロングボードサーフィン2 OC(リラックス&テクニク) お散歩SUP 10:00 11:30 伊藤 10:30 12:00 橋原 13:30 15:00 橋原	OC(入門/リラックス) OC(リラックス&テクニク) お散歩SUP 9:00 10:00 橋原 10:30 12:00 橋原 10:30 12:00 伊藤 13:00 14:30 橋原	OC(入門/リラックス) スノーケル2 OC(リラックス&テクニク) お散歩SUP 9:00 10:00 橋原 10:00 11:30 武藤 10:15 11:45 橋原 10:30 12:00 伊藤
MOUNTAIN				FUN RUN(森戸神社初詣) 13:00 14:30 みゆひ	FUN RUN葉山 トレイルランニング入門 9:00 10:00 橋原 13:00 14:30 伊藤	Bare Footラン スタミナラン(駅伝練習) 10:00 11:15 金城みどり 13:00 14:30 伊藤	スタミナラン(駅伝練習) 9:00 10:15 伊藤
8 9 10 11 12 13 14							
BEACH/STUDIO	ヨガwzプロブス スローフローヨガ パワーフローヨガ 9:00 10:15 yusuke 14:00 15:15 ria 15:30 16:45 Asca		ピラティスon the BEACH ファンクショナルTRX Yin(陰)ヨガ 9:00 10:15 橋本 10:30 11:45 伊藤 13:45 15:00 ria	ピラティス BEACH WORKOUT シヴァナンドヨガ 9:00 10:15 shino 10:30 11:45 tan 13:30 14:45 代行	アシュタンガヨガ ALL level TAI-CHI(太極拳) 循環気功 10:30 11:45 tomomi 13:30 14:45 有本 15:00 16:30 逆瀬川	みんなのヨガ BEACH FITNESS ピラティス コンディショニング 9:00 10:15 タルン 10:30 11:45 タルン 14:00 15:15 yusuke 15:30 17:00	BEACH日ガ(自然との融合) アシュタンガヨガ ALL level BEACH HULA(フラ) Yin(陰)ヨガ 9:00 10:15 Mika 10:30 12:00 代行 14:00 15:15 レイラニ 15:30 16:45 ria
OCEAN	シットオンカヤック OC(ドブルコアフィットネス) お散歩SUP ロングボードサーフィン2 【ツアー】OCピクニックde BBQ 9:00 10:30 伊藤 13:30 15:30 橋本 10:45 12:00 伊藤 13:00 14:30 伊藤 10:00 13:00 橋本	ロングボードサーフィン2 SUPスノーケル OC(ドブルコアフィットネス) 10:30 12:00 橋本 13:00 14:30 伊藤 13:30 15:30 橋本	LB1入門 お散歩SUP シットオンカヤック ロングボードサーフィン2 10:30 12:00 橋原 13:00 14:30 伊藤 13:30 15:00 伊藤	ロングボードサーフィン3 SUP(リラックス&テクニク) OC(入門/リラックス) OC(ドブルコアフィットネス) 10:00 12:00 津田 10:30 12:00 橋原 11:00 12:00 橋原 13:00 15:00 橋本	OC(入門/リラックス) OC(リラックス&テクニク) シットオンカヤック入門 スキング&インギ OC(ドブルコアフィットネス) お散歩SUP シットオンカヤック 【ツアー】SUP expedition one way down! 9:00 10:00 橋原 10:30 12:00 石川マコト 10:30 12:00 橋原 10:30 12:00 武藤 13:30 15:30 橋本 13:00 14:30 伊藤 15:00 橋原 9:00 12:00 橋本	LB1入門 シットオンカヤック お散歩SUP シーカヤック OC(ドブルコアフィットネス) 【ツアー】OC6 W Hull Expedition 9:00 10:15 橋原 10:30 12:00 折笠 10:30 12:00 橋原 13:00 15:00 折笠 13:30 15:00 橋本 9:00 12:00 橋本	
MOUNTAIN	トレイルランニング2 トレッキング(のんびりコース) 9:00 11:30 津田 13:00 14:30 みゆひ	トレイルランニング入門 9:00 10:00 伊藤	フルディックウォーキング トレイルランニング2 【ツアー】三浦半島ハイク(9PM)七輪神社初詣 9:00 10:15 橋原 10:30 伊藤 9:00 15:00 みゆひ	CORE RUN トレッキング(ファットバーニングコース) 9:00 10:00 橋本 13:00 14:30 橋原	MTB入門 トレイルランニング3 9:00 10:00 Shige 12:00 伊藤	トレイルランニング2 アウトドアファンクショナルトレーニング 【ツアー】Ruin&Spa (東道子技術) 【ツアー】三浦半島ハイク(9PM)七輪神社初詣 9:00 11:00 伊藤 13:00 14:15 伊藤 14:30 18:00 伊藤 9:00 15:00 みゆひ	
15 16 17 18 19 20 21							
BEACH/STUDIO	ゆるめて流すyoga ヨガwzプロブス BEACH HULA(フラ) 9:00 10:15 Asca 10:45 12:00 yusuke 15:00 16:15 レイラニ		ピラティスon the BEACH ファンクショナルTRX Yin(陰)ヨガ 9:00 10:15 橋本 10:30 11:45 伊藤 13:45 15:00 ria	ピラティス BEACH WORKOUT シヴァナンドヨガ 9:00 10:15 shino 10:30 11:45 tan 13:30 14:45 代行	アシュタンガヨガ ALL level TAI-CHI(太極拳) 循環気功 10:15 11:30 tomomi 13:30 14:45 有本 15:00 16:30 逆瀬川	みんなのヨガ BEACH FITNESS ピラティス コンディショニング 9:00 10:15 タルン 10:30 11:45 タルン 14:00 15:15 yusuke 15:30 16:15 伊藤	BEACH日ガ(自然との融合) アシュタンガヨガ ALL level BEACH HULA(フラ) Yin(陰)ヨガ 9:00 10:15 Mika 10:30 12:00 代行 14:00 15:15 レイラニ 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) LB1入門 スノーケル2 OC(ドブルコアフィットネス) 10:30 11:30 橋本 10:30 11:45 橋原 10:30 12:00 武藤 13:00 15:00 橋本	SUP入門 SUPテクニク SUP(ドブルコアフィットネス) 9:00 10:00 伊藤 10:30 12:00 橋本 13:30 15:30 橋本	シットオンカヤック入門 シットオンカヤック SUP入門 お散歩SUP 【ツアー】SKINDIVING EXPEDITION三浦 9:00 10:00 橋原 10:30 12:00 橋原 11:00 12:00 伊藤 13:00 14:30 伊藤 9:00 16:00 武藤	ロングボードサーフィン2 OC(入門/リラックス) OC(ドブルコアフィットネス) 10:30 12:00 橋本 11:00 12:00 橋原 13:00 15:00 橋本	OC(入門/リラックス) シーカヤック SUPスノーケル OC(リラックス&テクニク) お散歩SUP OC(ドブルコアフィットネス) 【ツアー】OCフィッシング(観約Y) 【ツアー】SURF expedition 9:00 10:00 石川マコト 10:00 12:00 橋原 10:30 12:00 橋原 10:30 12:00 武藤 13:00 14:30 橋本 13:30 15:30 橋本 9:00 12:00 橋本 9:00 17:00 津田	OC(入門/リラックス) SUP入門 OC(リラックス&テクニク) お散歩SUP SUP(ドブルコアフィットネス) 10:00 11:00 橋本-伊藤 10:30 12:00 橋原 10:30 12:00 橋原 13:30 15:00 橋本 13:00 15:00 橋本
MOUNTAIN	トレッキング(ファットバーニングコース) スロージョギング(歩くように走ろう!) FUN/ノルディック 9:00 10:15 橋本 10:00 11:15 覆 13:00 14:30 橋原	Bare Footラン トレッキング&スラックライン 9:00 10:15 金城みどり 13:00 15:00 伊藤	スタミナラン(駅伝練習) FUN/ノルディック 9:00 10:30 伊藤 13:00 14:30 橋原	CORE RUN トレッキング(のんびりコース) 9:00 10:00 橋本 13:00 14:30 橋原	トレイルランニング入門 MTB(チャレンジ) Bare Footラン 9:00 10:00 伊藤 9:00 10:30 Shige 10:00 11:15 金城みどり	スタミナラン(駅伝練習) アウトドアファンクショナルトレーニング 14:30 15:45 伊藤 13:00 14:15 伊藤	
22 23 24 25 26 27 28							
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on the BEACH ファンクショナルTRX Yin(陰)ヨガ 9:00 10:15 橋本 10:30 11:45 伊藤 13:45 15:00 ria	ピラティス BEACH WORKOUT シヴァナンドヨガ 9:00 10:15 shino 10:30 11:45 tan 13:30 14:45 代行	アシュタンガヨガ ALL level TAI-CHI(太極拳) 循環気功 10:15 11:30 tomomi 13:30 14:45 有本 15:00 16:30 逆瀬川	みんなのヨガ BEACH FITNESS ピラティス コンディショニング 9:00 10:15 タルン 10:30 11:45 タルン 14:00 15:15 yusuke 15:30 16:15 伊藤	BEACH日ガ(自然との融合) アシュタンガヨガ ALL level BEACH HULA(フラ) Yin(陰)ヨガ 9:00 10:15 Mika 10:30 12:00 有本 14:00 15:15 レイラニ 15:30 16:45 ria
OCEAN	SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~	OC(リラックス&テクニク) スノーケル3 お散歩SUP OC(ドブルコアフィットネス) シーカヤック 10:30 12:00 橋本-伊藤 10:30 12:00 橋本 10:30 12:00 武藤 13:00 15:00 橋本-伊藤 13:00 15:00 橋原	ロングボードサーフィン2 OC(ドブルコアフィットネス) 10:30 12:00 橋本 13:00 15:00 橋本-伊藤	シットオンカヤック入門 シットオンカヤック ロングボードサーフィン入門 【ツアー】Trail de Tea Time(トレッキング) 9:00 10:00 橋原 10:30 12:00 橋原 10:30 11:30 伊藤 13:00 15:00 伊藤	ロングボードサーフィン3 SUPテクニク OC(入門/リラックス) OC(ドブルコアフィットネス) 10:00 12:00 津田 10:30 12:00 橋本 11:00 12:00 橋原 13:00 15:00 橋本	OC(入門/リラックス) お散歩SUP OC(リラックス&テクニク) シットオンカヤック入門 SUP(ドブルコアフィットネス) SUPスノーケル 9:00 10:00 橋本-伊藤 9:00 10:30 橋本 10:30 12:00 橋原 10:30 12:00 橋原-伊藤 10:45 12:00 橋原 13:00 15:00 橋本 13:30 15:00 伊藤	シットオンカヤック入門 シットオンカヤック お散歩SUP SUP(ドブルコアフィットネス) 10:30 12:00 折笠 13:00 14:30 折笠 13:30 15:00 橋原 13:30 15:30 橋本
MOUNTAIN	FUN RUN葉山 ノルディックウォーキング 9:00 10:15 橋本 9:00 10:15 橋原	トレイルランニング入門 9:00 10:00 伊藤	スタミナラン(駅伝練習) スロージョギング(歩くように走ろう!) ノルディックウォーキング 9:00 10:15 伊藤 10:30 11:45 覆 13:00 14:30 橋原	CORE RUN トレッキング(のんびりコース) 9:00 10:00 橋本 9:00 10:15 橋原 13:00 14:30 橋原	MTB(アドバンス) トレッキング(ファットバーニングコース) 9:00 11:30 Shige 13:00 14:30 橋原	【イベント】葉山駅伝沿道応援 アウトドアファンクショナルトレーニング 10:30 11:30 伊藤 14:00 15:15 伊藤	
29 30 31							
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on the BEACH ファンクショナルTRX Yin(陰)ヨガ 9:00 10:15 橋本 10:30 11:45 伊藤 13:45 15:00 ria	ピラティス BEACH WORKOUT シヴァナンドヨガ 9:00 10:15 shino 10:30 11:45 tan 13:30 14:45 代行	アシュタンガヨガ ALL level TAI-CHI(太極拳) 循環気功 10:15 11:30 tomomi 13:30 14:45 有本 15:00 16:30 逆瀬川	みんなのヨガ BEACH FITNESS ピラティス コンディショニング 9:00 10:15 タルン 10:30 11:45 タルン 14:00 15:15 yusuke 15:30 16:15 伊藤	BEACH日ガ(自然との融合) アシュタンガヨガ ALL level BEACH HULA(フラ) Yin(陰)ヨガ 9:00 10:15 Mika 10:30 12:00 有本 14:00 15:15 レイラニ 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) SUPテクニク SUP(ドブルコアフィットネス) OC(リラックス&テクニク) 10:30 11:30 橋原 10:30 12:00 橋本 13:00 15:00 橋本 13:00 14:30 橋原	SUP(リラックス&テクニク) SUPスノーケル 【ツアー】OCフィッシング(観約Y) 10:30 12:00 橋本 13:00 14:30 伊藤 13:00 15:30 橋本	お散歩SUP シットオンカヤック 10:30 12:00 橋原 13:00 14:30 伊藤	10:30 12:00 津田 10:30 12:00 橋原 11:00 12:00 橋原 13:00 15:00 橋本	OC(入門/リラックス) お散歩SUP OC(リラックス&テクニク) シットオンカヤック入門 SUP(ドブルコアフィットネス) SUPスノーケル 9:00 10:00 橋本-伊藤 9:00 10:30 橋本 10:30 12:00 橋原 10:30 12:00 橋原-伊藤 10:45 12:00 橋原 13:00 15:00 橋本 13:30 15:00 伊藤	シットオンカヤック入門 シットオンカヤック お散歩SUP SUP(ドブルコアフィットネス) 10:30 12:00 折笠 13:00 14:30 折笠 13:30 15:00 橋原 13:30 15:30 橋本
MOUNTAIN	トレッキング(ファットバーニングコース) スロージョギング(歩くように走ろう!) 9:00 10:15 橋本 10:45 12:00 覆	はじめてのトレッキング Bare Footラン 9:00 10:15 伊藤 10:00 11:15 金城みどり					

**【注意点】**

- \*全てのプログラムは変更、キャンセルされる場合がございます。お出かけ前にBEACH ProgramTwitter(https://twitter.com/beachprogram)の確認をお願いします。
- \*プログラムの参加予約は、Web予約システム(<http://www.beachtown.co.jp/schedule/hayama>)24時間可能。Eメール(yoyaku@beach-hayama.com)またはフロント電話(046-854-4046)にてご予約ください。
- \*プログラム予約のキャンセルは、前日17時までWeb予約にて手続きをお願いします。前日17時以降のキャンセルは、フロントへ連絡願います。Eメール(yoyaku@beach-hayama.com)でも受け付けます。
- \*スノーケルセットのレンタルはごさいませんで各自でご用意ください。ご注文は、フロントにて承っております。
- \*MOUNTAINプログラムに参加の方は、外履きシューズをご用意ください。その他、所持品の確認はフロントへ相談してください。