

フィットネスプログラム 4月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日			
			1	2	3	4				
BEACH STUDIO			ASAヨガ 8:00 ハタヨガ 9:00 BEACH WORKOUT(平日) 10:30 きびきび機能的な体を作って春を迎えよう!!	9:15 10:30 10:45 14:00 14:45 畑	9:00 10:15 10:45 14:00 14:45 畑	9:00 10:15 14:45 16:30 16:45 17:15 山岸/他	TAI-CHI(次徳華) 9:00 アシュタンガヨガ 10:30 リラクソヨガ 16:00 17:15 aiko			
OCEAN			シーカヤックハーフトイザー名島方面 9:30 アウトリガーカヌー(リラクソ) 10:00	12:30 11:00 DUKE他		アウトリガーカヌー(フィットネス) 9:00 アウトリガーカヌー(トライアル) 11:30 アウトリガーカヌー(リラクソ) 13:00 ロングボードサーフィン1 9:00 ロングボードサーフィン3 11:15	11:00 12:30 14:00 11:00 13:00 黒野/他	アウトリガーカヌー(フィットネス) 9:00 アウトリガーカヌー(トライアル) 11:30 アウトリガーカヌー(リラクソ) 13:00 アウトリガーカヌー(リラクソ) 13:00		
MOUNTAIN			フルディックウォーキング(三ヶ丘) 14:00	15:30 今村	フルディックウォーキング(ハードトレント) 12:30 13:30 畑/他	フルディックウォーキング(フィットネス) 10:30 フルディックウォーキング(アウトバーン) 14:00 ※雨天時はボルダリング大会を開催 (目標コースをクリアして景品GET!)	トレイルラン-ロング in 鎌倉(アドバンス) 8:00 WAY(WALK AND YOGA) 14:30 サンセントトレイルランニング 16:00 18:00 芳賀			
	5	6	7	8	9	10	11			
BEACH STUDIO		アササ(SP)YOGA(ビギナーズ) 9:00 アササ(SP)YOGA(アドバンス) 10:30 SUNSET BEACH HULA(フラ) 15:00	ヘルビックスストレッチ 10:00 リラクソヨガ 15:00 16:15 aiko	ハタヨガ 9:00 アシュタンガヨガ 10:30 BEACH WORKOUT(平日) 10:30 浜山に渡る浜向を覗えよう!	9:15 10:30 10:45 14:00 14:45 畑	アシュタンガヨガ 9:00 TAI-CHI(次徳華) 10:45 ストレッチポール&バランスボール 14:00 15:00 畑	アシュタンガヨガ 9:00 10:15 14:45 16:30 16:45 17:15 山岸/他	アシュタンガヨガ 8:30 リラクソヨガ 16:00 17:15 aiko		
OCEAN		SMILE アクティブエイジング ~ 扉の外へ ~	アウトリガーカヌー(フィットネス) 9:00 アウトリガーカヌー(リラクソ) 11:30	11:00 12:30 今村	アウトリガーカヌー(リラクソ) 10:00 11:00 DUKE他	アウトリガーカヌー(トライアル) 10:00 11:00 柏木/他	アウトリガーカヌー(フィットネス) 9:00 アウトリガーカヌー(トライアル) 11:30 アウトリガーカヌー(リラクソ) 13:00 ロングボードサーフィン2 9:00 ロングボードサーフィン3 11:15	11:00 12:30 14:00 11:00 13:15 黒野/他	アウトリガーカヌー(フィットネス) 9:00 アウトリガーカヌー(トライアル) 11:30 アウトリガーカヌー(リラクソ) 13:00 SURF TOUR & SCHOOL(有料) 終日 村川プロ	
MOUNTAIN		フルディックウォーキング(ビュートイ) 10:30 パークフィット 14:00 ※雨天時はボルダリング大会を開催 (目標コースをクリアして景品GET!)	11:30 12:30 13:30 16:30 17:15 今村	12:30 13:30 15:30 16:30 17:15 今村	12:30 13:30 畑/他	12:30 13:30 畑/他	10:00 11:30 13:00 15:00 15:00 千葉	11:30 13:00 14:30 15:30 15:30 遠藤		
	12	13	14	15	16	17	18			
BEACH STUDIO		アササ(SP)YOGA(ビギナーズ) 9:00 アササ(SP)YOGA(アドバンス) 10:30 SUNSET BEACH HULA(フラ) 15:00	足指ほぐし 9:30 ジャイロキネシス 10:10 リラクソヨガ 15:00 16:15 aiko	9:30 10:00 10:10 15:00 16:15 三浦	ASAヨガ 8:00 ハタヨガ 9:00 BEACH WORKOUT(平日) 10:30 Tシャツの都合でここはビディンインを! 上半身&体幹集中!!	9:15 10:30 10:45 14:00 14:45 畑	アシュタンガヨガ 9:00 SUNSET BEACH HULA(フラ)ビギナー 14:00 SUNSET BEACH HULA(フラ)アドバンス 15:00 16:30 16:45 17:15 山岸/他	ヘルビックスストレッチ 9:00 アシュタンガヨガ 10:30 リラクソヨガ 16:00 17:15 aiko		
OCEAN		SMILE アクティブエイジング ~ 扉の外へ ~	アウトリガーカヌー(フィットネス) 9:00 アウトリガーカヌー(リラクソ) 11:30	11:00 12:30 今村	9:30 10:00 10:10 15:00 16:15 今村	9:00 10:15 10:45 14:00 14:45 畑	アシュタンガヨガ 9:00 10:15 14:45 16:30 16:45 17:15 山岸/他	アウトリガーカヌー(フィットネス) 9:00 アウトリガーカヌー(トライアル) 11:30 アウトリガーカヌー(リラクソ) 13:00 SURF TOUR & SCHOOL(有料) 終日 村川プロ		
MOUNTAIN		フルディックウォーキング(ビュートイ) 10:30 パークフィット 14:00 ※雨天時はボルダリング大会を開催 (目標コースをクリアして景品GET!)	11:30 12:30 13:30 16:30 17:15 今村	11:30 12:30 13:30 15:30 16:30 17:15 今村	14:00 15:30 今村	9:00 11:00 八木	10:30 11:30 14:00 15:00 15:00 千葉	11:30 13:00 14:30 15:30 15:30 遠藤		
	19	20	21	22	23	24	25			
BEACH STUDIO		アササ(SP)YOGA(ビギナーズ) 9:00 アササ(SP)YOGA(アドバンス) 10:30 SUNSET BEACH HULA(フラ) 15:00	ヘルビックスストレッチ 10:00 リラクソヨガ 15:00 16:15 aiko	9:30 10:00 10:10 15:00 16:15 三浦	ASAヨガ(タック&コービー付) 8:00 ハタヨガ 9:00 BEACH WORKOUT(平日) 10:30 GWを楽しく機能的に過ごすために...しっかり降件!	9:15 10:30 10:45 14:00 14:45 畑	アシュタンガヨガ 9:00 SUNSET BEACH HULA(フラ)ビギナー 14:00 SUNSET BEACH HULA(フラ)アドバンス 15:00 16:30 16:45 17:15 山岸/他	アシュタンガヨガ 8:30 TAI-CHI(次徳華) 10:00 リラクソヨガ 16:00 17:15 aiko		
OCEAN		SMILE アクティブエイジング ~ 扉の外へ ~	アウトリガーカヌー(フィットネス) 9:00 アウトリガーカヌー(リラクソ) 11:30	11:00 12:30 今村	9:00 10:00 10:10 15:00 16:15 今村	10:00 11:00 DUKE他	アウトリガーカヌー(トライアル) 10:00 11:00 柏木/他	アウトリガーカヌー(フィットネス) 9:00 アウトリガーカヌー(トライアル) 11:30 アウトリガーカヌー(リラクソ) 13:00 ロングボードサーフィン2 9:00 ロングボードサーフィン3 11:15	11:00 12:30 14:00 11:00 13:15 黒野/他	アウトリガーカヌー(フィットネス) 9:00 アウトリガーカヌー(トライアル) 11:30 アウトリガーカヌー(リラクソ) 13:00 アウトリガーカヌー(リラクソ) 13:00
MOUNTAIN		フルディックウォーキング(ビュートイ) 10:30 パークフィット 14:00 ※雨天時はボルダリング大会を開催 (目標コースをクリアして景品GET!)	11:30 12:30 13:30 16:30 17:15 今村	11:30 12:30 13:30 15:30 16:30 17:15 今村	9:30 10:00 10:10 15:00 16:15 今村	12:30 13:30 畑/他	12:30 13:30 畑/他	9:30 11:00 13:00 15:00 15:00 千葉	11:30 13:00 14:30 15:30 15:30 遠藤	
	26	27	28	29	30					
BEACH STUDIO		アササ(SP)YOGA(ビギナーズ) 9:00 アササ(SP)YOGA(アドバンス) 10:30	足指ほぐし 9:30 ジャイロキネシス 10:10 リラクソヨガ 15:00 16:15 aiko	9:30 10:00 10:10 15:00 16:15 三浦	ASAヨガ(タック&コービー付) 8:00 ハタヨガ 9:00 BEACH WORKOUT(平日) 10:30 GWを楽しく機能的に過ごすために...しっかり降件!	9:15 10:30 10:45 14:00 14:45 畑	アシュタンガヨガ 9:00 TAI-CHI(次徳華) 10:45 ストレッチポール&バランスボール 14:00 15:00 畑			
OCEAN		SMILE (無料体験会)	アウトリガーカヌー(フィットネス) 9:00 アウトリガーカヌー(リラクソ) 11:30	11:00 12:30 今村	9:00 10:00 10:10 15:00 16:15 今村	9:00 10:00 DUKE他	アウトリガーカヌー(トライアル) 10:00 11:00 柏木/他	アウトリガーカヌー(フィットネス) 9:00 アウトリガーカヌー(トライアル) 11:30 アウトリガーカヌー(リラクソ) 13:00 ロングボードサーフィン2 9:00 ロングボードサーフィン3 11:15	11:00 12:30 14:00 11:00 13:15 黒野/他	アウトリガーカヌー(フィットネス) 9:00 アウトリガーカヌー(トライアル) 11:30 アウトリガーカヌー(リラクソ) 13:00 アウトリガーカヌー(リラクソ) 13:00
MOUNTAIN		フルディックウォーキング(ビュートイ) 10:30 パークフィット 14:00 ※雨天時はボルダリング大会を開催 (目標コースをクリアして景品GET!)	11:30 12:30 13:30 16:30 17:15 今村	11:30 12:30 13:30 15:30 16:30 17:15 今村	14:00 15:30 今村	9:00 11:00 八木	10:30 11:30 14:00 15:00 15:00 千葉	11:30 13:00 14:30 15:30 15:30 遠藤		

※ 営業時間: 7:00~18:00

※ 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、お電話でのご予約は前日18時までにお願致します。Web予約システムは24時間ご予約可能です。

※ ◆マークのついているプログラムはご予約の必要はありません。開始時間の10分前までにチェックインをお済ませください。

※ ♡マークのついたプログラムは初心者の方を対象にしたプログラムです。

※ ボルダリングジムはいつでもご利用可能です。ご利用方法は、フロントまでお問い合わせください。

※ シュークルセットのレンタルはございませんので各自でご用意下さい。またご注文承っております。

※ BEACH WORKOUT 参加の方は外観シューズをご用意ください。

※ 最新プログラムのご案内

WAY ~ フルディックウォーキングとヨガをジョイントさせた、運動効果の高い話題のプログラムです。  
ザ・サバイバル1 ~ 様々な場面にあわせた焚き火をマスターします。