

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 ハタヨガ BEACH WORKOUT(平日) きびきび機能的な体を作って春を迎えよう!!	9:00 8:45 Saton 10:15 Saton 10:30 11:45 tan	アシュタンガヨガ TAI-CHI(太極拳) ストレッチポール&バランスボール	9:15 10:30 tomomi 10:45 12:00 益田 14:00 14:45 畑	アシュタンガヨガ SUNSET BEACH HULA(フラ)ビギナー SUNSET BEACH HULA(フラ)アドバンス ストレッチポール	9:00 10:15 covuki 14:00 14:45 Anueha 15:00 16:30 Anueha 16:45 17:15 山岸/他	TAI-CHI(太極拳) アシュタンガヨガ リラックスヨガ	9:00 10:15 荒井 10:30 11:45 Satori 16:00 17:15 aiko				
OCEAN				シーカヤックハーフトイザー名島方面 アウトリガーカヌー(リラックス)	9:30 12:30 今村 10:00 11:00 DUKE他			アウトリガーカヌー(フィットネス) アウトリガーカヌー(トライアル) アウトリガーカヌー(リラックス) ロングボードサーフィン2 ロングボードサーフィン3	9:00 11:30 13:00 9:00 11:00 黒野/他 11:15 13:15 黒野/他	11:30 12:30 柏木/他 13:00 14:00 柏木/他 9:00 11:00 黒野/他 11:15 13:15 黒野/他	アウトリガーカヌー(フィットネス) アウトリガーカヌー(トライアル) アウトリガーカヌー(リラックス)	9:00 11:00 柏木/他 11:30 12:30 柏木/他 13:00 14:00 柏木/他			
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) フルディックウォーキング(アウトバーン) ※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!)	10:30 14:00 12:00 15:00 山岸/他	11:30 15:00 山岸/他 12:00 15:00 山岸/他	トレイルラン-ロング in 鎌倉(アドバンス) WAY(WALK AND YOGA) サンセントトレイルランニング	8:00 14:30 16:00 12:00 芳賀 14:30 18:00 芳賀			
	5	6	7	8	9	10	11								
BEACH STUDIO		アササラ(SPI)YOGA(ビギナーズ) アササラ(SPI)YOGA(アドバンス) SUNSET BEACH HULA(フラ)	9:00 10:30 15:00	10:15 11:45 16:30 Toshi Toshi Anueha	ヘルピックストレッチ リラックスヨガ	10:00 15:00	11:15 16:15 aiko	ハタヨガ アシュタンガヨガ BEACH WORKOUT(平日) 深山里に暮らす動物を観よう!	9:00 10:30 10:30 11:45 Saton 15:00 16:15 tan	アシュタンガヨガ TAI-CHI(太極拳) ストレッチポール&バランスボール 循環美人	9:15 10:30 tomomi 10:45 12:00 益田 14:00 14:45 畑 15:00 16:00 畑	アシュタンガヨガ SUNSET BEACH HULA(フラ)ビギナー SUNSET BEACH HULA(フラ)アドバンス ストレッチポール	9:00 14:00 15:00 16:45 17:15 covuki Anueha Anueha 山岸/他	アシュタンガヨガ リラックスヨガ	8:30 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) アウトリガーカヌー(リラックス)	9:00 11:30 今村	11:00 12:30 今村	アウトリガーカヌー(リラックス)	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) アウトリガーカヌー(トライアル) アウトリガーカヌー(リラックス) ロングボードサーフィン2 ロングボードサーフィン3 SURF TOUR & SCHOOL(有料)	9:00 11:30 13:00 9:00 11:00 黒野/他 11:15 13:15 黒野/他 終日 村川プロ	アウトリガーカヌー(フィットネス) アウトリガーカヌー(トライアル) アウトリガーカヌー(リラックス)	9:00 11:00 柏木/他 11:30 12:30 柏木/他 13:00 14:00 柏木/他
MOUNTAIN		フルディックウォーキング(ビュートイ) パークフィット ※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!)	10:30 14:00 12:00 15:00 山岸/他	11:30 15:00 山岸/他 12:00 15:00 山岸/他	フルディックウォーキング(ビュートイ) MTB&フルディックウォーキング ザ・サバイバル(災害で生き延びるために)	11:30 13:30 16:30 17:15 松原 松原 今村	12:30 15:30 17:15 今村	トレンキングハーフトイザー大橋山	9:30 13:30 今村	フルディックウォーキング(ハードトレニング)	12:30 13:30 畑/他	トレイルラン マウンテンバイク(中級向け)	10:00 13:00 10:00 12:00 芳賀 山岸/他 千葉	トレイルランニングウェア(伊豆) WAY(WALK AND YOGA)	8:30 14:30 15:30 遠藤
	12	13	14	15	16	17	18								
BEACH STUDIO		アササラ(SPI)YOGA(ビギナーズ) アササラ(SPI)YOGA(アドバンス) SUNSET BEACH HULA(フラ)	9:00 10:30 15:00	10:15 11:45 16:30 Toshi Toshi Anueha	足指ほぐし アシュタンガヨガ リラックスヨガ	9:30 10:10 15:00	10:00 11:00 16:15 三浦 三浦 aiko	ASAヨガ ハタヨガ BEACH WORKOUT(平日) Fランの集合っこにハッピーダンス!!	8:00 9:00 10:30 11:45 Saton 15:00 16:00 畑	アシュタンガヨガ TAI-CHI(太極拳) ストレッチポール&バランスボール 循環美人	9:15 10:30 tomomi 10:45 12:00 益田 14:00 14:45 畑 15:00 16:00 畑	アシュタンガヨガ SUNSET BEACH HULA(フラ)ビギナー SUNSET BEACH HULA(フラ)アドバンス ストレッチポール	9:00 14:00 15:00 16:45 17:15 covuki Anueha Anueha 山岸/他	アシュタンガヨガ リラックスヨガ	9:00 10:15 松原 10:30 11:45 Satori 16:00 17:15 aiko
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 アウトリガーカヌー(フィットネス) アウトリガーカヌー(リラックス)	9:00 11:30 今村	11:00 12:30 今村	シーカヤックハーフトイザー名島方面 アウトリガーカヌー(リラックス)	9:30 10:00 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) アウトリガーカヌー(トライアル) アウトリガーカヌー(リラックス) ロングボードサーフィン2 ロングボードサーフィン3	9:00 11:30 13:00 9:00 11:00 黒野/他 11:15 13:15 黒野/他	アウトリガーカヌー(フィットネス) アウトリガーカヌー(トライアル) アウトリガーカヌー(リラックス)	9:00 11:00 柏木/他 11:30 12:30 柏木/他 13:00 14:00 柏木/他
MOUNTAIN		フルディックウォーキング(ビュートイ) パークフィット ※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!)	10:30 14:00 12:00 15:00 山岸/他	11:30 15:00 山岸/他 16:30 17:15 今村	フルディックウォーキング(ビュートイ) MTB&フルディックウォーキング ザ・サバイバル(災害で生き延びるために)	11:30 13:30 16:30 17:15 松原 松原 今村	12:30 15:30 17:15 今村	フルディックウォーキング(三ヶ丘)	14:00 15:30 今村	トレイルラン	9:00 11:00 八木	フルディックウォーキング(フィットネス) フルディックウォーキング(アウトバーン) ※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!)	10:30 14:00 12:00 15:00 山岸/他	フルディックウォーキング&グリーン トレイルラン トレイルラン-ロング(ビギナー) WAY(WALK AND YOGA)	8:00 10:00 14:00 14:30 15:30 畑 八木 八木 遠藤
	19	20	21	22	23	24	25								
BEACH STUDIO		アササラ(SPI)YOGA(ビギナーズ) アササラ(SPI)YOGA(アドバンス) SUNSET BEACH HULA(フラ)	9:00 10:30 15:00	10:15 11:45 16:30 Toshi Toshi Anueha	ヘルピックストレッチ リラックスヨガ	10:00 15:00	11:15 16:15 aiko	ハタヨガ アシュタンガヨガ BEACH WORKOUT(平日) 肩甲骨&骨盤周り...大切なパーツです	9:00 10:30 10:30 11:45 Saton 15:00 16:00 tan	アシュタンガヨガ TAI-CHI(太極拳) ストレッチポール&バランスボール 循環美人	9:15 10:30 tomomi 10:45 12:00 益田 14:00 14:45 畑 15:00 16:00 畑	アシュタンガヨガ SUNSET BEACH HULA(フラ)ビギナー SUNSET BEACH HULA(フラ)アドバンス ストレッチポール	9:00 14:00 15:00 16:45 17:15 covuki Anueha Anueha 山岸/他	アシュタンガヨガ リラックスヨガ	8:30 10:00 11:15 荒井 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) アウトリガーカヌー(リラックス)	9:00 11:30 今村	11:00 12:30 今村	アウトリガーカヌー(リラックス)	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) アウトリガーカヌー(トライアル) アウトリガーカヌー(リラックス) ロングボードサーフィン2 ロングボードサーフィン3	9:00 11:30 13:00 9:00 11:00 黒野/他 11:15 13:15 黒野/他	アウトリガーカヌー(フィットネス) アウトリガーカヌー(トライアル) アウトリガーカヌー(リラックス)	9:00 11:00 柏木/他 11:30 12:30 柏木/他 13:00 14:00 柏木/他
MOUNTAIN		フルディックウォーキング(ビュートイ) パークフィット ※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!)	10:30 14:00 12:00 15:00 山岸/他	11:30 15:00 山岸/他 16:30 17:15 今村	フルディックウォーキング(ビュートイ) MTB&フルディックウォーキング ザ・サバイバル(災害で生き延びるために)	11:30 13:30 16:30 17:15 松原 松原 今村	12:30 15:30 17:15 今村	トレンキングハーフトイザー大橋山	9:30 13:30 今村	フルディックウォーキング(ハードトレニング)	12:30 13:30 畑/他	トレイルラン マウンテンバイク(アドバンス) フルディックウォーキング(ビクニック)	9:30 10:00 13:00 15:00 八木 千葉 山岸/他	トランポリンアウト in 大橋公園 WAY(WALK AND YOGA) サンセントトレイルランニング	8:00 12:00 14:30 16:00 芳賀/中津 14:30 18:00 芳賀
	26	27	28	29	30										
BEACH STUDIO		アササラ(SPI)YOGA(ビギナーズ) アササラ(SPI)YOGA(アドバンス)	9:00 10:30	10:15 11:45 Toshi Toshi	足指ほぐし アシュタンガヨガ リラックスヨガ	9:30 10:10 15:00	10:00 11:00 16:15 三浦 三浦 aiko	ASAヨガ(タック&コービー付) ハタヨガ BEACH WORKOUT(平日) GWを楽しく機能的に過ごすために...しっかり準備!	8:00 9:00 10:30 11:45 Saton 15:00 16:00 tan	アシュタンガヨガ TAI-CHI(太極拳) ストレッチポール&バランスボール 循環美人	9:15 10:30 tomomi 10:45 12:00 益田 14:00 14:45 畑 15:00 16:00 畑				
OCEAN		SMILE (無料体験会)			ロングボードサーフィン2 アウトリガーカヌー(フィットネス) アウトリガーカヌー(リラックス)	9:00 11:30 今村	11:00 12:30 今村	アウトリガーカヌー(リラックス) アウトリガーカヌー(リラックス) アウトリガーカヌー(ビクニック)	9:00 10:00 11:30 14:00 今村	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) アウトリガーカヌー(トライアル) アウトリガーカヌー(リラックス) ロングボードサーフィン2 ロングボードサーフィン3	9:00 11:30 13:00 9:00 11:00 黒野/他 11:15 13:15 黒野/他	アウトリガーカヌー(フィットネス) アウトリガーカヌー(トライアル) アウトリガーカヌー(リラックス)	9:00 11:00 柏木/他 11:30 12:30 柏木/他 13:00 14:00 柏木/他
MOUNTAIN		フルディックウォーキング(ビュートイ) パークフィット ※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!)	10:30 14:00 12:00 15:00 山岸/他	11:30 15:00 山岸/他 16:30 17:15 今村	フルディックウォーキング(ビュートイ) MTB&フルディックウォーキング ザ・サバイバル(災害で生き延びるために)	11:30 13:30 16:30 17:15 松原 松原 今村	12:30 15:30 17:15 今村	フルディックウォーキング(三ヶ丘)	14:00 15:30 畑/他	トレイルラン	9:00 11:00 八木				
	月	火	水	木	金	土	日								

※ 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。

※ ♡マークのついている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。