

『フィットネス』プログラム 3月スケジュール(改訂版)

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
BEACH STUDIO	BEACH WORKOUT(☆~) 10:00 - 11:30 今村 リラクソヨガ 16:00 - 17:15 菅原	休館日	ASA YOGA 8:00 - 8:45 山本 アヌサラ(ISP)YOGA 9:00 - 10:15 山本 BEACH WORKOUT(☆☆~) 10:30 - 11:45 中澤 ハタフローヨガ 13:30 - 14:45 山本 SUNSET BEACH HULA(フラ) 15:00 - 16:30 谷崎	ジャイロキネシス 10:00 - 11:15 三浦 リラクソヨガ 14:00 - 15:15 菅原	ASA YOGA 8:00 - 8:45 菅原 リラクソヨガ 10:30 - 11:45 菅原 BEACH WORKOUT(☆☆~) 14:00 - 15:30 中澤	TAI-CHI(太極拳) 10:30 - 11:45 益田 アシュタンガヨガ 14:00 - 15:15 tomomi BEACH WORKOUT(☆~) 15:30 - 16:30 今村	BEACH YOGA & PILATES 8:00 - 9:15 鈴木 SUNSET BEACH HULA(フラ) 15:00 - 16:30 谷崎 ストレッチ 17:00 - 17:30 黒野/今村
OCEAN	シットオンカヤック入門◆ 12:00 - 13:30 今村			スタンドアップパドル入門◆ 9:00 - 10:00 今村 スタンドアップパドルフィットネス◆ 10:15 - 11:00 今村			スタンドアップパドル入門◆ 8:00 - 9:00 永井
MOUNTAIN	トレイルランニング(☆~)◆ 9:00 - 11:00 八木			トレイルランニング・スタート◆ 10:30 - 12:00 武田	ノルディックウォーキング◆ 9:00 - 10:30 今村	POLAR HRTトレーニング(FB)◆ 9:00 - 10:30 黒野	ノルディックウォーキング◆ 9:30 - 11:00 畑 POLAR HRTトレーニング(FB)◆ 13:00 - 14:30 黒野
	8	9	10	11	12	13	14
BEACH STUDIO	BEACH YOGA(パワーヨガ) 8:00 - 9:15 山崎 TAI-CHI(太極拳) 10:00 - 11:15 荒井 リラクソヨガ 16:00 - 17:15 菅原	HULAワークショップ	ASA YOGA 8:00 - 8:45 山本 アヌサラ(ISP)YOGA 9:00 - 10:15 山本 BEACH WORKOUT(☆☆~) 10:30 - 11:45 中澤 ハタフローヨガ 13:30 - 14:45 山本 SUNSET BEACH HULA(フラ) 15:00 - 16:30 谷崎	ベルビクストレッチ 10:00 - 11:15 松永 リラクソヨガ 14:00 - 15:15 菅原	ASA YOGA 8:00 - 8:45 菅原 リラクソヨガ 10:30 - 11:45 菅原 BEACH WORKOUT(☆☆~) 14:00 - 15:30 中澤	TAI-CHI(太極拳) 10:30 - 11:45 益田 アシュタンガヨガ 14:00 - 15:15 tomomi BEACH WORKOUT(☆~) 15:30 - 16:30 今村	BEACH YOGA & PILATES 8:00 - 9:15 鈴木 SUNSET BEACH HULA(フラ) 15:00 - 16:30 谷崎 ストレッチ 17:00 - 17:30 黒野/今村
OCEAN	スタンドアップパドルフィットネス◆ 10:00 - 11:00 今村			シットオンカヤック入門◆ 10:00 - 11:30 今村		スタンドアップパドル入門◆ 9:00 - 10:00 永井 スタンドアップパドルフィットネス◆ 10:15 - 11:00 永井	
MOUNTAIN	ボルダリング入門 11:30 - 12:00 今村		フィットネストレーニング◆ 9:00 - 11:30 武田	マウンテンバイク初級(ロード)◆ 14:00 - 15:00 今村	ノルディックウォーキング◆ 9:00 - 10:30 今村	POLAR HRTトレーニング(FB)◆ 9:00 - 10:30 黒野	ノルディックウォーキング◆ 9:30 - 11:00 畑 POLAR HRTトレーニング(IT)◆ 9:00 - 10:30 湯本
	15	16	17	18	19	20	21
BEACH STUDIO	アシュタンガ YOGA(ベシック)◆ 8:00 - 9:30 柳本 アシュタンガ YOGA(アドバンス)◆ 10:00 - 11:30 柳本 リラクソヨガ 16:00 - 17:15 菅原	休館日	ASA YOGA 8:00 - 8:45 山本 アヌサラ(ISP)YOGA 9:00 - 10:15 山本 BEACH WORKOUT(☆☆~) 10:30 - 11:45 中澤 ハタフローヨガ 13:30 - 14:45 山本 SUNSET BEACH HULA(フラ) 15:00 - 16:30 谷崎	リラクソヨガ 10:00 - 11:15 菅原 リラクソヨガ 14:00 - 15:15 菅原	ASA YOGA 8:00 - 8:45 菅原 リラクソヨガ 10:30 - 11:45 菅原 BEACH WORKOUT(☆☆~) 14:00 - 15:30 中澤	TAI-CHI(太極拳) 10:30 - 11:45 益田 アシュタンガヨガ 14:00 - 15:15 tomomi BEACH WORKOUT(☆~) 15:30 - 16:30 今村	BEACH YOGA & PILATES 8:00 - 9:15 今福 SUNSET BEACH HULA(フラ) 15:00 - 16:30 谷崎 ストレッチ 17:00 - 17:30 黒野/今村
OCEAN	シットオンカヤック入門◆ 12:00 - 13:30 今村			スタンドアップパドル入門◆ 9:00 - 10:00 今村 スタンドアップパドルフィットネス◆ 10:15 - 11:00 今村			スタンドアップパドル入門◆ 8:00 - 9:00 永井
MOUNTAIN	マウンテンバイク中級◆ 10:15 - 12:15 千葉		フィットネストレーニング◆ 9:00 - 11:30 武田	トレイルランニング(☆~)◆ 10:00 - 12:00 武田	ノルディックウォーキング◆ 9:00 - 10:30 今村	POLAR HRTトレーニング(FB)◆ 9:00 - 10:30 黒野	ノルディックウォーキング◆ 9:30 - 11:00 畑 POLAR HRTトレーニング(FB)◆ 13:00 - 14:30 黒野
	22	23	24	25	26	27	28
BEACH STUDIO	BEACH YOGA(パワーヨガ) 8:00 - 9:15 山崎 TAI-CHI(太極拳) 10:00 - 11:15 荒井 リラクソヨガ 16:00 - 17:15 菅原	休館日	ASA YOGA 8:00 - 8:45 山本 アヌサラ(ISP)YOGA 9:00 - 10:15 山本 BEACH WORKOUT(☆☆~) 10:30 - 11:45 中澤 ハタフローヨガ 13:30 - 14:45 山本 SUNSET BEACH HULA(フラ) 15:00 - 16:30 谷崎	ベルビクストレッチ 10:00 - 11:15 松永 リラクソヨガ 14:00 - 15:15 菅原	ASA YOGA 8:00 - 8:45 菅原 リラクソヨガ 10:30 - 11:45 菅原 BEACH WORKOUT(☆☆~) 14:00 - 15:30 中澤	TAI-CHI(太極拳) 10:30 - 11:45 益田 アシュタンガヨガ 14:00 - 15:15 tomomi	BEACH YOGA & PILATES 8:00 - 9:15 鈴木 SUNSET BEACH HULA(フラ) 15:00 - 16:30 谷崎 ストレッチ 17:00 - 17:30 黒野
OCEAN				シットオンカヤック入門◆ 10:00 - 11:30 今村		スタンドアップパドル入門◆ 9:00 - 10:00 永井 スタンドアップパドルフィットネス◆ 10:15 - 11:00 永井 ロングボードサーフィン入門2◆ 12:00 - 13:30 黒野	ロングボードサーフィン入門2◆ 12:00 - 13:30 黒野
MOUNTAIN	トレイルランニング・スタート◆ 9:30 - 11:00 八木 マウンテンバイク上級(山道)◆ 10:15 - 12:15 千葉		フィットネストレーニング◆ 9:00 - 11:30 武田	マウンテンバイク初級(ロード)◆ 14:00 - 15:00 今村	ノルディックウォーキング◆ 9:00 - 10:30 今村	POLAR HRTトレーニング(FB)◆ 9:00 - 10:30 黒野	ノルディックウォーキング◆ 9:30 - 11:00 畑 トレイルランニング(☆~)◆ 10:00 - 11:30 杉森
	29	30	31	-	-	-	-
BEACH STUDIO	BEACH YOGA(パワーヨガ) 8:00 - 9:15 山崎 リラクソヨガ 16:00 - 17:15 菅原	休館日	ASA YOGA 8:00 - 8:45 山本 アヌサラ(ISP)YOGA 9:00 - 10:15 山本 BEACH WORKOUT(☆☆~) 10:30 - 11:45 中澤 ハタフローヨガ 13:30 - 14:45 山本 SUNSET BEACH HULA(フラ) 15:00 - 16:30 谷崎				
OCEAN	スタンドアップパドル入門◆ 8:00 - 9:00 永井 ロングボードサーフィン入門2◆ 10:30 - 12:00 山崎						
MOUNTAIN							

※ 営業時間: 7:00~18:00
 ※ ◆マークのついたプログラムはご予約が必要です。前日の18時までにメール、お電話にてご予約ください。TEL: 046-854-4046 E-Mail: yoyaku@beach-hayama.com
 ※ ◆マークのついていない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。
 ※ ()内の☆の数は強度レベルを示しています。
 ※ 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。
 ※ アウトリガーカヌープログラムについて
 ・ OUTRIGGER CANOE のご予約は好評につき、お一人様一日一回までとさせていただきます。当日空きがある場合のみ追加で参加可能です。ご協力お願いします。
 ・ご予約が3名に満たない場合は中止となります。また予約者多数の場合は増設クラスを設けることもあります。

【プログラム紹介】
 トレイルランニング(☆~)… 初級者の方もどなたでも参加できます。
 ロングボードサーフィン… ウェットスーツは5mmが必要です。
 スタンドアップパドルフィットネス… 心拍計を装着してスタンドアップパドルを行い、体力アップやバランス力の強化を目指します。スタンドアップパドル入門を受講した方が対象です。
 フィットネストレーニング… ロードやトレイルをリズム良く、いつもより長めに歩くクラス。歩きが基本ですが、ロードや平坦な道はジョギングすることがあります。
 ベルビクストレッチ… ベルビクとは英語で骨盤という意味。骨盤を支えている筋肉(インナーマッスル)を動かすことによってゆがみを調整し、正しい位置にリセットしていきます。
 マウンテンバイク初級(ロード)… 初めてマウンテンバイクに乗る方向けのクラスです。
 マウンテンバイク中級… ロードあるいは山道を走る初級クラスです。
 マウンテンバイク上級(山道)… このクラスは中級クラスを受けた方もしくは同等レベルの方向けのクラスです。

『イベント/ツアー/アウトリガーカヌー』プログラム 3月スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
EVENT/TOUR	●Summer Bohemians 芝田満之 写真展 ●アドクライミング◆ (参加費1,000円 ライト会員3,000円 ビジター4,000円) 近藤 詳細はWebサイトをご覧ください ●ボルダリングチャレンジ(検定日)	休館日	●Summer Bohemians 芝田満之 写真展	●Summer Bohemians 芝田満之 写真展	●Summer Bohemians 芝田満之 写真展	●Summer Bohemians 芝田満之 写真展	●Summer Bohemians 芝田満之 写真展 ●はじめてのトレイルランニングツアー ◆ 9:00 - 13:00 芳賀/武田 栗山周辺 (参加費1,000円 ライト会員3,000円 ビジター4,000円)詳細はWebをご覧ください
OUTRIGGER CANOE	アウトリガーカヌー(フィットネス)◆ 9:00 - 9:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(リラクソ)◆ 10:00 - 10:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(リラクソ)◆ 11:00 - 11:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(トライアル)◆ 12:00 - 13:15 永井/DUKE				アウトリガーカヌー(フィットネス)◆ 9:30 - 10:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(リラクソ)◆ 11:00 - 11:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(トライアル)◆ 12:00 - 13:15 永井/DUKE	アウトリガーカヌー(フィットネス)◆ 10:00 - 10:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(リラクソ)◆ 11:00 - 11:55 永井/DUKE	アウトリガーカヌー(フィットネス)◆ 9:00 - 9:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(リラクソ)◆ 10:00 - 10:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(リラクソ)◆ 11:00 - 11:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(トライアル)◆ 12:00 - 13:15 永井/DUKE
	8	9	10	11	12	13	14
EVENT/TOUR	●Summer Bohemians 芝田満之 写真展 ●ボルダリングチャレンジ(検定日)	●HULAワークショップ 「ブナ・カラマド・ソノ」◆ (参加費3,000円 ビジター4,000円) 詳細はWebサイトをご覧ください	●Summer Bohemians 芝田満之 写真展	●Summer Bohemians 芝田満之 写真展	●Summer Bohemians 芝田満之 写真展	●Summer Bohemians 芝田満之 写真展	●Summer Bohemians 芝田満之 写真展
OUTRIGGER CANOE	アウトリガーカヌー(フィットネス)◆ 9:00 - 9:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(リラクソ)◆ 10:00 - 10:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(リラクソ)◆ 11:00 - 11:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(トライアル)◆ 12:00 - 13:15 永井/DUKE				アウトリガーカヌー(フィットネス)◆ 9:30 - 10:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(リラクソ)◆ 11:00 - 11:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(トライアル)◆ 12:00 - 13:15 永井/DUKE	アウトリガーカヌー(フィットネス)◆ 10:00 - 10:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(リラクソ)◆ 11:00 - 11:55 永井/DUKE	アウトリガーカヌー(フィットネス)◆ 9:00 - 9:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(リラクソ)◆ 10:00 - 10:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(リラクソ)◆ 11:00 - 11:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(トライアル)◆ 12:00 - 13:15 永井/DUKE
	15	16	17	18	19	20	21
EVENT/TOUR	●Summer Bohemians 芝田満之 写真展 ●ボルダリングチャレンジ(検定日)	休館日	●Summer Bohemians 芝田満之 写真展	●Summer Bohemians 芝田満之 写真展	●Summer Bohemians 芝田満之 写真展	●Summer Bohemians 芝田満之 写真展 ●BEACH CLEAN 12:00 - 13:00	●Summer Bohemians 芝田満之 写真展
OUTRIGGER CANOE	アウトリガーカヌー(フィットネス)◆ 9:00 - 9:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(リラクソ)◆ 10:00 - 10:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(リラクソ)◆ 11:00 - 11:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(トライアル)◆ 12:00 - 13:15 永井/DUKE				アウトリガーカヌー(フィットネス)◆ 9:30 - 10:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(リラクソ)◆ 11:00 - 11:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(トライアル)◆ 12:00 - 13:15 永井/DUKE	アウトリガーカヌー(フィットネス)◆ 10:00 - 10:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(リラクソ)◆ 11:00 - 11:55 永井/DUKE	アウトリガーカヌー(フィットネス)◆ 9:00 - 11:30 永井/DUKE アウトリガーカヌー(リラクソ)◆ 12:00 - 13:15 永井/DUKE
	22	23	24	25	26	27	28
EVENT/TOUR	●Summer Bohemians 芝田満之 写真展 ●アウトリガーカヌーくるるCUP◆ (栗山新港)※参加費は後日お知らせ致します ●ボルダリングチャレンジ(検定日)	休館日	●Summer Bohemians 芝田満之 写真展	●Summer Bohemians 芝田満之 写真展	●Summer Bohemians 芝田満之 写真展	●Summer Bohemians 芝田満之 写真展 ●奄美大島カヤック&シュノーケルツアー 2泊3日◆ (参加費88000円) 詳細はWebをご覧ください	●Summer Bohemians 芝田満之 写真展 ●奄美大島カヤック&シュノーケルツアー
OUTRIGGER CANOE	アウトリガーカヌー(フィットネス)◆ 9:00 - 9:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(リラクソ)◆ 10:00 - 10:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(リラクソ)◆ 11:00 - 11:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(トライアル)◆ 12:00 - 13:15 永井/DUKE				アウトリガーカヌー(フィットネス)◆ 9:30 - 10:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(リラクソ)◆ 11:00 - 11:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(トライアル)◆ 12:00 - 13:15 永井/DUKE	アウトリガーカヌー(フィットネス)◆ 10:00 - 10:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(リラクソ)◆ 11:00 - 11:55 永井/DUKE	アウトリガーカヌー(フィットネス)◆ 9:00 - 9:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(リラクソ)◆ 10:00 - 10:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(リラクソ)◆ 11:00 - 11:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(トライアル)◆ 12:00 - 13:15 永井/DUKE
	29	30	31	-	-	-	-
EVENT/TOUR	●Summer Bohemians 芝田満之 写真展 ●奄美大島カヤック&シュノーケルツアー ●ボルダリングチャレンジ(検定日)	休館日					
OUTRIGGER CANOE	アウトリガーカヌー(フィットネス)◆ 9:00 - 9:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(リラクソ)◆ 10:00 - 10:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(リラクソ)◆ 11:00 - 11:55 永井/DUKE アウトリガーカヌー(トライアル)◆ 12:00 - 13:15 永井/DUKE						

※ 営業時間: 7:00~18:00
 ※ ◆マークのついたプログラムはご予約が必要です。前日の18時までにメール、お電話にてご予約ください。TEL: 046-854-4046 E-Mail: yoyaku@beach-hayama.com
 ※ ◆マークのついていない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。
 ※ 本曜日のアウトリガーカヌー(フィットネス)はカヌーの組み立てが入るため開始時刻が早くなっています。組み立て作業にご協力お願いします。

【プログラム紹介】
 ボルダリングチャレンジ… ボルダリングの検定日です。マネージャー今村が指定するコースをクリアするとそのレベル毎にプレゼントをご用意しております。チャレンジシートを配布しておりますので検定日に向けて練習しましょう! 只今シューズレンタル無料!
 伊豆山線縦走路トレイルランニングツアー… トレイルランニング経験者向けのクラスです。しっかり走りたい方、レースに参加してみたい方にぴったりです。走行距離は約25km。
 アウトリガーカヌーくるるCUP… 栗山新港で行われるくるるまつりのアウトリガーカヌーのスプリントレースに参戦します15人1組でフロントにてお申し込みください。※参加費は後日お知らせ致します
 アウトリガーカヌーレース練習… くるるCUPに向けてのレース練習会です。ご予約の必要はありません。