2024 年　10 月　　プログラムスケジュール

※ 営業時間：8:00～18:00 ※ 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時までにお願い致します。Web予約システムは24時間ご予約可能です。

	月	火	水	木	金	土	日
	-	1	2	3	4	5	6
BEACH/STUDIO		【オンライン】【ハッピー】スローヴィンヤサ 9:00 - 10:15 Maiko BEACH HULA 14:00 - 15:15 レイラニ	背骨コンディショニング～股関節バリエーションで強度UP 9:00 - 10:00 nobue ファンクショナルTRX 10:45 - 12:00 裕人 秋の陰ヨガ～肺と大腸ケア～ 13:45 - 15:00 nobue	ピラティス 9:00 - 10:15 miyara BEACH WORKOUT 10:30 - 11:45 tan リコンディショニング 13:45 - 14:45 休講(お休み) ハタヨガ 13:45 - 15:00 tomomi	TRX モビリティームーブ & ストレッチ 9:00 - 10:00 星詩 Vinyasa yoga powerful flow 10:30 - 11:45 Naoko TAI-CHI（太極拳） 13:30 - 14:45 有本 循環気功 15:00 - 16:30 逆瀬川	リフレッシュYoga with 背骨コンディショニング 9:00 - 10:15 nobue ファンクショナルTRX 10:45 - 12:00 休講(お休み) ピラティス 14:00 - 15:15 yusuke リコンディショニング 15:30 - 16:30 裕人	BEACHヨガ（自然との融合） 9:00 - 10:15 代行（MIKI） BEACH HULA 10:30 - 12:00 レイラニ 【ハッピー】アニマルムーブメント 13:30 - 14:45 kojito Yin(陰) ヨガ 15:30 - 16:45 nobue
EVENT						【ワークショップ】古武道から学ぶ日本人の身体操作法 10:45 - 12:00 Shu	
OCEAN		ロングボードサーフィン入門 10:30 - 12:00 薫 秋空高くほっと一息お散歩SUP（入門／リラックス） 11:00 - 12:15 関屋 海の安全を学びながら泳ぎ始める オーシャンスイム入門 13:00 - 14:30 関屋 スキンダイビング２(ファンダイブ) 13:30 - 15:30 グミ	OC（Meditation Paddling） 9:00 - 10:15 Hiroko ロングボードサーフィン入門 9:00 - 10:15 裕人 秋高し葉山澄み渡るお散歩OC（入門／リラックス） 10:30 - 11:45 Hiroko ロングボードサーフィン2 13:00 - 14:30 薫	ロングボードサーフィン入門 9:00 - 10:15 星詩 スノーケル入門 9:00 - 11:00 Rie はじめてのSUP(入門/お散歩) 10:30 - 11:45 星詩 【ハッピー】はじめてのスノーケル・スキンダイビング座学 13:00 - 14:15 裕人 ロングボードサーフィン2 13:00 - 14:30 薫 SUP DEEP TECHNIC 13:00 - 15:00 星詩 スキンダイビング１(基礎&スキルアップ)<定員4名> 13:00 - 15:00 Rie	秋高し葉山澄み渡るお散歩OC（入門／リラックス） 9:00 - 10:15 かつら OCテクニック(energy flow) 10:30 - 11:45 星詩 はじめてみよう『Ocean surfski』 10:30 - 12:00 薫 海と遊ぼう『Ocean surfski』 13:00 - 15:00 星詩	おはよう！お散歩OC（入門/リラックス） 7:30 - 8:45 下平 朝のひと時のんびりお散歩SUP（入門／リラックス） 7:30 - 8:45 星詩 ロングボードサーフィン入門 9:00 - 10:15 裕人 paddling with competitors 9:00 - 10:30 KUGA はじめてのSUP(入門/お散歩) 9:00 - 10:15 星詩 OC Keep Paddling（100min） 9:00 - 11:00 石川マット ロングボードサーフィン2 10:30 - 12:00 星詩 はじめてみよう『Ocean surfski』 10:30 - 12:00 薫 SUPテクニック 11:00 - 12:00 裕人 お散歩OC（海遊び） 11:15 - 12:15 石川マット 海と遊ぼう『Ocean surfski』 13:00 - 15:00 薫 OCパドルコアフィットネス（weekender） 13:00 - 15:00 星詩	OC朝練 7:30 - 8:45 下平 おはよう！ロングボードサーフィン2 7:30 - 8:45 星詩 ロングボードサーフィン入門 9:00 - 10:15 星詩 OC（Meditation Paddling） 9:00 - 10:15 石川マット はじめてのSUP(入門/お散歩) 9:15 - 10:30 yu スノーケル入門 10:00 - 11:30 裕人 秋高し葉山澄み渡るお散歩OC（入門／リラックス） 10:45 - 11:45 石川マット SUPテクニック 11:00 - 12:00 星詩 【ハッピー】paddling with competitors(with NSP・ON'S Friend) 13:00 - 15:00 星詩 スキンダイビング１(基礎&スキルアップ) 14:00 - 16:00 武藤 【ハッピー】はじめてのスノーケル・スキンダイビング座学 15:00 - 16:15 グミ 夕陽に包まれてロングボードサーフィン２ 15:30 - 17:00 星詩
EVENT				【イベント】おかちんサーフトリップ@湘南 9:00 - 12:00 おかちん 【イベント】葉山ではじめるお散歩SUP(ビジター優先枠) 10:00 - 11:15 海世		【イベント】チャレンジ！！ BEACH尾ヶ島１周スイム 3km 8:00 - 12:30 関屋 【イベント】葉山ではじめるお散歩SUP(ビジター優先枠) 11:00 - 12:15 KUGA	
MOUNTAIN		秋うらら山を楽しむ葉山ハイキング&トレッキング 9:00 - 10:30 関屋	登りは歩くトレイルランニング ～大楠山で10km チャレンジ～ 10:00 - 13:00 ちえこ はじめてみようトレイルランニング（入門） 13:00 - 14:15 裕人	RUN Nordic（slow jog） 10:30 - 11:45 裕人 秋の午後、子安の里ウォーキング 13:00 - 15:00 環	子安の里へのんびりウォークと気ままにスロージョグ 13:00 - 15:00 薫	秋うらら山を楽しむ葉山ハイキング&トレッキング 9:15 - 10:30 環 わくわくノルディックコアフィットネス 13:00 - 15:00 かつら	山の流れの様に♪トレイルランニング（flow） 9:00 - 10:15 裕人 トレイルコアフィットネス 13:00 - 15:00 裕人
EVENT							
	7	8	9	10	11	12	13
BEACH/STUDIO		ピラティス 9:00 - 10:15 yusuke ヨガwzプロップス 10:45 - 12:00 yusuke BEACH HULA 14:00 - 15:15 レイラニ	背骨コンディショニング～股関節バリエーションで強度UP 9:00 - 10:00 nobue ファンクショナルTRX 10:45 - 12:00 裕人 秋の陰ヨガ～肺と大腸ケア～ 13:45 - 15:00 nobue	ピラティス 9:00 - 10:15 shino BEACH WORKOUT 10:30 - 11:45 tan リコンディショニング 13:45 - 14:45 裕人	TRX モビリティームーブ & ストレッチ 9:00 - 10:00 星詩 Vinyasa yoga powerful flow 10:30 - 11:45 Naoko TAI-CHI（太極拳） 13:30 - 14:45 有本 循環気功 15:00 - 16:30 逆瀬川	リフレッシュYoga with 背骨コンディショニング 9:00 - 10:15 nobue ファンクショナルTRX 10:45 - 12:00 裕人 ピラティス 14:00 - 15:15 yusuke リコンディショニング 15:30 - 16:30 裕人	BEACHヨガ（自然との融合） 9:00 - 10:15 代行（MIKI） BEACH HULA 10:30 - 12:00 休講(お休み) 【ハッピー】アニマルムーブメント 13:30 - 14:45 kojito Yin(陰) ヨガ 15:30 - 16:45 nobue
EVENT							
OCEAN	休 館 日	ロングボードサーフィン2 10:30 - 12:00 おかちん OC（Meditation Paddling） 10:45 - 12:00 yu	OC（Meditation Paddling） 9:00 - 10:15 星詩 ロングボードサーフィン2 10:30 - 12:00 星詩 お散歩OC（海遊び） 10:30 - 11:45 Hiroko OCパドルコアフィットネス 13:00 - 15:00 星詩	ロングボードサーフィン入門 9:00 - 10:15 星詩 スノーケル入門 9:00 - 11:00 Rie お散歩SUP（スノーケル） 10:45 - 12:00 星詩 ロングボードサーフィン2 10:45 - 12:15 薫 SUPテクニック 13:00 - 14:15 星詩 スキンダイビング１(基礎&スキルアップ)<定員4名> 13:00 - 15:00 Rie	お散歩SUP（スノーケル） 10:30 - 12:00 星詩 海とお散歩『Ocean surfski』 10:30 - 12:00 薫 【ハッピー】はじめてのスノーケル・スキンダイビング座学 12:30 - 13:45 裕人 スノーケル入門 14:00 - 15:30 裕人 海と遊ぼう『Ocean surfski』 13:00 - 15:00 星詩	おはよう！SUPテクニック 7:30 - 8:45 星詩 秋空高くほっと一息お散歩SUP（入門／リラックス） 9:00 - 10:15 yu OC Keep Paddling（60min） 9:00 - 10:30 石川マット paddling with competitors 9:00 - 10:30 KUGA ロングボードサーフィン入門 9:15 - 10:30 星詩 海とお散歩『Ocean surfski』 10:30 - 12:00 薫 お散歩SUP（スノーケル） 10:45 - 12:15 yu ロングボードサーフィン2 10:45 - 12:15 星詩 秋高し葉山澄み渡るお散歩OC（入門／リラックス） 11:00 - 12:00 石川マット 海と遊ぼう『Ocean surfski』 13:00 - 15:00 薫 OCパドルコアフィットネス（weekender） 13:00 - 15:00 星詩	おはよう！OCテクニック(energy flow) 7:30 - 8:45 星詩 ロングボードサーフィン入門 9:00 - 10:15 星詩 OC（Meditation Paddling） 9:00 - 10:15 Hiroko はじめてのSUP(入門/お散歩) 9:15 - 10:30 KUGA 秋高し葉山澄み渡るお散歩OC（入門／リラックス） 10:45 - 11:45 Hiroko スキンダイビング２(ファンダイブ) 10:45 - 12:15 裕人 ロングボードサーフィン2 10:45 - 12:15 星詩 ちょこっとハードで爽快SUPフィットネス 11:00 - 12:00 KUGA 【ハッピー】paddling with competitors(with NSP・ON'S Friend) 13:00 - 15:00 星詩 秋の夕暮れお散歩OC 16:00 - 17:30 星詩
EVENT			【イベント】SURF TRIP WZ カナコPro 9:00 - 12:00 カナコ			【イベント】葉山ではじめるお散歩SUP(ビジター優先枠) 11:00 - 12:15 KUGA 【イベント】BEACH Boys & Girls (SUP) 15:30 - 17:00 星詩	【イベント】葉山ではじめるお散歩SUP(ビジター優先枠) 9:15 - 10:30 海世
MOUNTAIN		るんるんFUNノルディック（slow flow） 9:00 - 10:15 yu わくわくノルディックコアフィットネス 13:00 - 15:00 薫	山の流れの様に♪トレイルランニング（flow） 9:00 - 10:15 裕人 トレイルコアフィットネス 13:00 - 15:00 裕人	美脚健脚！三が岡トレッキング 10:00 - 12:00 裕人	はじめてみようトレイルランニング（入門） 10:15 - 11:30 裕人	はじめてみようトレイルランニング（入門） 9:00 - 10:15 裕人 【ハッピー】MTB入門 9:00 - 10:30 Shige おはよう！スロージョギング 9:15 - 10:30 環 【ハッピー】MTB(チャレンジ) 13:00 - 14:30 Shige	山の流れの様に♪トレイルランニング（flow） 10:45 - 12:00 裕人 わくわくノルディックコアフィットネス 13:00 - 15:00 かつら
EVENT				【イベント】辰年も残り僅か！初秋の湖畔を歩いて龍神参り @箱根芦ノ湖トレッキング 8:00 - 17:00 かつら/環			【イベント】大迫力！！富士山の噴火口を見にいこう！富士山宝永山登山＆富士宮やきそば 6:00 - 20:00 関屋
	14	15	16	17	18	19	20
BEACH/STUDIO	歌うヨーガ♪ ～マントラをうたってみよう～ 9:00 - 10:00 nobue 仙骨枕の使い方講座 10:30 - 11:30 nobue 【ハッピー】奏でてみようハワイアン・ウクレレ 13:00 - 14:15 Hiroko		背骨コンディショニング～股関節バリエーションで強度UP 9:00 - 10:00 nobue ファンクショナルTRX 10:45 - 12:00 裕人 秋の陰ヨガ～肺と大腸ケア～ 13:45 - 15:00 nobue	ピラティス 9:00 - 10:15 miyara BEACH WORKOUT 10:30 - 11:45 tan 【ハッピー】中動態とプラーナのヨガ 13:30 - 15:00 yusuke リコンディショニング 13:45 - 14:45 休講(お休み)	TRX モビリティームーブ & ストレッチ 9:00 - 10:00 休講(お休み) Vinyasa yoga powerful flow 10:30 - 11:45 Naoko TAI-CHI（太極拳） 13:30 - 14:45 有本 循環気功 15:00 - 16:30 逆瀬川	リフレッシュYoga with 背骨コンディショニング 9:00 - 10:15 nobue 【ハッピー】YOGA FOR SURF 10:30 - 11:45 Satori ファンクショナルTRX 10:45 - 12:00 休講(お休み) ピラティス 14:00 - 15:15 yusuke リコンディショニング 15:30 - 16:30 裕人	BEACHヨガ（自然との融合） 9:00 - 10:15 代行（MIKI） BEACH HULA 10:30 - 12:00 レイラニ 【ハッピー】中動態とプラーナのヨガ 13:30 - 15:00 yusuke Yin(陰) ヨガ 15:30 - 16:45 nobue
EVENT							
OCEAN	OC朝練 7:30 - 8:45 下平 おはよう！SUPテクニック 7:30 - 8:45 星詩 OC Keep Paddling（60min） 9:00 - 10:30 Hiroko 秋空高くほっと一息お散歩SUP（入門／リラックス） 9:15 - 10:45 星詩 秋高し葉山澄み渡るお散歩OC（入門／リラックス） 11:00 - 12:00 Hiroko ロングボードサーフィン入門 11:00 - 12:15 星詩 海の安全を学びながら泳ぎ始める オーシャンスイム入門 11:00 - 12:30 関屋 海で長い距離を泳げるようになろう オーシャンスイム ロングツーリング 13:00 - 14:30 関屋 【ハッピー】paddling with competitors(with NSP・ON'S Friend) 13:00 - 15:00 星詩 夕陽に包まれてロングボードサーフィン２ 15:30 - 17:00 星詩	休 館 日	OC（Meditation Paddling） 9:00 - 10:15 星詩 ロングボードサーフィン入門 10:30 - 11:45 星詩 秋高し葉山澄み渡るお散歩OC（入門／リラックス） 10:30 - 11:45 Hiroko 【ハッピー】はじめてのスノーケル・スキンダイビング座学 13:00 - 14:15 裕人 ロングボードサーフィン2 13:00 - 14:30 薫 OCパドルコアフィットネス 13:00 - 15:00 星詩	ロングボードサーフィン入門 9:00 - 10:15 星詩 秋空高くほっと一息お散歩SUP（入門／リラックス） 10:30 - 11:45 星詩 ロングボードサーフィン2 10:30 - 12:00 薫 SUP DEEP TECHNIC 13:00 - 14:30 星詩 スキンダイビング２(ファンダイブ) 13:00 - 15:00 裕人	お散歩OC（海遊び） 9:00 - 10:15 かつら はじめてみよう『Ocean surfski』 10:30 - 12:00 薫 スキンダイビング２(ファンダイブ) 13:00 - 15:00 裕人 海と遊ぼう『Ocean surfski』 13:00 - 15:00 薫	OC朝練 7:30 - 8:45 下平 朝のひと時のんびりお散歩SUP（入門／リラックス） 7:30 - 8:45 yu OC Keep Paddling（100min） 9:00 - 11:00 石川マット はじめてのSUP(入門/お散歩) 9:15 - 10:30 yu ロングボードサーフィン入門 10:30 - 11:45 裕人 SUP（リラックス&テクニック） 11:00 - 12:00 薫 お散歩OC（海遊び） 11:15 - 12:15 石川マット ロングボードサーフィン2 13:00 - 14:30 薫 【ハッピー】はじめてのスノーケル・スキンダイビング座学 13:00 - 14:15 裕人	おはよう！お散歩OC（入門/リラックス） 7:30 - 8:45 下平 朝のひと時のんびりお散歩SUP（入門／リラックス） 7:30 - 8:45 yu ロングボードサーフィン入門 9:00 - 10:15 海世 OC Keep Paddling（60min） 9:00 - 10:30 Hiroko スキンダイビング２(ファンダイブ) 10:00 - 12:00 武藤 SUP（リラックス&テクニック） 10:45 - 12:00 海世 秋高し葉山澄み渡るお散歩OC（入門／リラックス） 11:00 - 12:00 Hiroko スノーケル入門 13:30 - 15:00 裕人
EVENT	【イベント】葉山ではじめるお散歩SUP(ビジター優先枠) 10:00 - 12:00 yu		【イベント】BEACH Boys & Girls (OC) 15:30 - 17:00 星詩	【イベント】葉山ではじめるお散歩SUP(ビジター優先枠) 10:00 - 11:15 海世			
MOUNTAIN	関屋と走ろうやさしいトレラン 9:00 - 10:30 関屋		登りは歩くトレイルランニング 10:30 - 12:00 ちえこ	秋うらら山を楽しむ葉山ハイキング&トレッキング 10:30 - 11:45 裕人 元気がでる仙元山トレッキング 13:00 - 15:30 薫	芸術の秋、葉山散策「蓬春記念館」 9:15 - 11:15 環 山の流れの様に♪トレイルランニング（flow） 10:15 - 11:30 裕人	山の流れの様に♪トレイルランニング２（flow） 9:00 - 10:30 裕人 わくわくノルディックコアフィットネス 10:30 - 12:00 かつら	秋うらら山を楽しむ葉山ハイキング&トレッキング 9:15 - 10:45 yu 元気が出る仙元山トレイルランニング 10:00 - 12:00 裕人
EVENT			【イベント】秋・池子の森自然公園へウォーキング!! 9:00 - 15:00 環				
	21	22	23	24	25	26	27
BEACH/STUDIO		ピラティス 9:00 - 10:15 yusuke ヨガwzプロップス 10:45 - 12:00 yusuke BEACH HULA 14:00 - 15:15 レイラニ	背骨コンディショニング～股関節バリエーションで強度UP 9:00 - 10:00 nobue ファンクショナルTRX 10:45 - 12:00 裕人 秋の陰ヨガ～肺と大腸ケア～ 13:45 - 15:00 nobue	ピラティス 9:00 - 10:15 miyara BEACH WORKOUT 10:30 - 11:45 tan リコンディショニング 13:45 - 14:45 裕人	TRX モビリティームーブ & ストレッチ 9:00 - 10:00 星詩 Vinyasa yoga powerful flow 10:30 - 11:45 Naoko TAI-CHI（太極拳） 13:30 - 14:45 有本 循環気功 15:00 - 16:30 逆瀬川	優しいシヴァナンダヨーガ 9:00 - 10:15 nobue アシュタンガヨガ ALL level 10:45 - 12:00 tomomi ファンクショナルTRX 10:45 - 12:00 休講(お休み) ピラティス 14:00 - 15:15 yusuke リコンディショニング 15:30 - 16:30 裕人	BEACHヨガ（自然との融合） 9:00 - 10:15 代行（MIKI） BEACH HULA 10:30 - 12:00 レイラニ Yin(陰) ヨガ 15:30 - 16:45 nobue
EVENT							
OCEAN	休 館 日	お散歩SUP（スノーケル） 9:00 - 10:15 yu ロングボードサーフィン入門 10:30 - 11:45 おかちん 秋空高くほっと一息お散歩SUP（入門／リラックス） 11:00 - 12:15 関屋 海の安全を学びながら泳ぎ始める オーシャンスイム入門 13:00 - 14:30 関屋	お散歩OC（海遊び） 9:00 - 10:15 星詩 ロングボードサーフィン2 10:30 - 12:00 星詩 秋高し葉山澄み渡るお散歩OC（入門／リラックス） 10:30 - 11:45 Hiroko OCパドルコアフィットネス 13:00 - 15:00 星詩	ロングボードサーフィン入門 9:00 - 10:15 星詩 【ハッピー】はじめてのスノーケル・スキンダイビング座学 9:00 - 10:15 裕人 お散歩SUP（スノーケル） 10:30 - 11:45 海世 スノーケル入門 10:30 - 12:00 裕人 ロングボードサーフィン2 10:45 - 12:15 星詩 SUPパドルコアフィットネス 13:00 - 15:00 星詩	はじめてのSUP(入門/お散歩) 9:00 - 10:15 yu TECHNIQUE!!『 Ocean surfski 』 10:30 - 12:00 星詩 スキンダイビング２(ファンダイブ) 13:00 - 15:00 裕人 海と遊ぼう『Ocean surfski』 13:00 - 15:00 星詩	おはよう！お散歩OC（入門/リラックス） 7:30 - 8:45 下平 おはよう！SUPテクニック 7:30 - 8:45 星詩 ロングボードサーフィン入門 9:00 - 10:15 星詩 SUP（リラックス&テクニック） 9:00 - 10:15 TATSUKI OC Keep Paddling（100min） 9:00 - 11:00 石川マット 海と遊ぼう『Ocean surfski』 10:00 - 12:00 薫 ロングボードサーフィン2 10:30 - 12:00 星詩 スキンダイビング２(ファンダイブ) 10:45 - 12:15 裕人 SUPテクニック 11:00 - 12:00 TATSUKI お散歩OC（海遊び） 11:15 - 12:15 石川マット ロングボードサーフィン2 13:00 - 14:30 薫 【ハッピー】はじめてのスノーケル・スキンダイビング座学 13:00 - 14:15 裕人 OCパドルコアフィットネス（weekender） 13:00 - 15:00 星詩	おはよう！OCテクニック(energy flow) 7:30 - 8:45 星詩 OC（Meditation Paddling） 9:00 - 10:15 Hiroko ロングボードサーフィン入門 9:00 - 10:15 星詩 スノーケル入門 9:00 - 11:00 グミ 秋空高くほっと一息お散歩SUP（入門／リラックス） 9:15 - 10:45 yu ロングボードサーフィン2 10:30 - 12:00 星詩 秋高し葉山澄み渡るお散歩OC（入門／リラックス） 10:45 - 11:45 Hiroko お散歩SUP（スノーケル） 11:00 - 12:15 yu スキンダイビング１(基礎&スキルアップ) 13:00 - 15:00 グミ ちょこっとハードで爽快SUPフィットネス 13:00 - 15:00 星詩 夕陽に包まれてロングボードサーフィン２ 15:30 - 17:00 星詩
EVENT					【イベント】SURF TRIP WZ カナコPro 9:00 - 12:00 カナコ	【イベント】葉山ではじめるお散歩SUP(ビジター優先枠) 10:30 - 11:45 yu 【イベント】BEACH Boys & Girls (OC) 15:30 - 17:00 星詩	【イベント】葉山ではじめるお散歩SUP(ビジター優先枠) 9:15 - 10:30 海世
MOUNTAIN		秋うらら山を楽しむ葉山ハイキング&トレッキング 9:00 - 10:30 関屋 わくわくノルディックコアフィットネス 13:00 - 15:00 かつら	はじめてみようトレイルランニング（入門） 9:00 - 10:15 裕人 トレイルランニング２（slow） 13:00 - 14:30 裕人	秋うらら山を楽しむ葉山ハイキング&トレッキング 9:00 - 10:15 yu	RUN Nordic（slow jog） 10:15 - 11:30 裕人	【ハッピー】MTB入門 9:00 - 10:30 Shige はじめてみようトレイルランニング（入門） 9:00 - 10:15 裕人 【ハッピー】MTB(チャレンジ) 13:00 - 14:30 Shige	秋はじまりと木洩れ陽の子安散策 10:00 - 12:00 裕人 RUN Nordic（slow jog） 13:00 - 14:30 裕人
EVENT						【イベント】高尾山トレランシリーズ 人が少なく静かな南高尾東尾根～権現平ルート 6:00 - 18:00 関屋	
	28	29	30	31	-	-	-
BEACH/STUDIO		【オンライン】【ハッピー】スローヴィンヤサ 9:00 - 10:15 Maiko BEACH HULA 14:00 - 15:15 休講(お休み)	優しいシヴァナンダヨーガ 9:00 - 10:15 nobue ファンクショナルTRX 10:45 - 12:00 裕人 秋の陰ヨガ～肺と大腸ケア～ 13:45 - 15:00 nobue	ピラティス 9:00 - 10:15 miyara BEACH WORKOUT 10:30 - 11:45 tan リコンディショニング 13:45 - 14:45 休講(お休み) アシュタンガヨガ ALL level 13:45 - 15:00 tomomi			
EVENT							
OCEAN	休 館 日	秋高し葉山澄み渡るお散歩OC（入門／リラックス） 9:00 - 10:15 かつら ロングボードサーフィン入門 10:30 - 12:00 薫 秋空高くほっと一息お散歩SUP（入門／リラックス） 11:00 - 12:15 関屋 海の安全を学びながら泳ぎ始める オーシャンスイム入門 13:00 - 14:30 関屋	OC（Meditation Paddling） 9:00 - 10:15 星詩 ロングボードサーフィン入門 10:30 - 11:45 星詩 秋高し葉山澄み渡るお散歩OC（入門／リラックス） 10:30 - 11:45 yu ロングボードサーフィン2 13:00 - 14:30 薫 OCパドルコアフィットネス 13:00 - 15:00 星詩	秋空高くほっと一息お散歩SUP（入門／リラックス） 9:00 - 10:15 星詩 ロングボードサーフィン2 10:30 - 12:00 星詩 お散歩SUP（スノーケル） 10:45 - 12:00 裕人 スキンダイビング１(基礎&スキルアップ) 13:00 - 15:00 裕人 SUPテクニック 13:00 - 14:00 星詩			
EVENT				【イベント】おかちんサーフトリップ@湘南 9:00 - 12:00 おかちん 【イベント】葉山ではじめるお散歩SUP(ビジター優先枠) 10:00 - 11:15 海世			
MOUNTAIN		秋うらら山を楽しむ葉山ハイキング&トレッキング 9:00 - 10:30 関屋 わくわくノルディックコアフィットネス 13:00 - 15:00 薫	山の流れの様に♪トレイルランニング（flow） 9:00 - 10:15 裕人 山の流れの様に♪トレイルランニング２（flow） 13:00 - 14:30 裕人	るんるんFUNノルディック（slow flow） 9:00 - 10:15 yu チャレンジ！トレッキング10K 13:00 - 16:00 薫			
EVENT							
	月	火	水	木	金	土	日