2024年12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
BEACH/STUDIO							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/TOUR							
OCEAN							ロングボードサーフィン入門 9:00 - 10:15 星詩 paddling with competitors 9:00 - 10:30 TATSUKI 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 - 11:30 裕人 ちょこっとハードで爽快SUPフィットネス 10:45 - 12:00 TATSUKI ロングボードサーフィン2 10:45 - 12:15 星詩 のんびりぽかぽかお散歩OC (入門／リラックス) 11:00 - 12:00 Hiroko 今年最後の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 11:00 - 12:15 関屋 SUPパドルコアフィットネス 13:00 - 15:00 星詩
EVENT/TOUR							【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 るんるんFUNノルディック（slow flow） 10:45 - 12:00 yu 葉山アドベンチャートレイルラン 3 13:30 - 15:30 裕人
EVENT/TOUR							

	月	火	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7	8
BEACH/STUDIO		スローヴィンヤサ 9:00 - 10:15 Maiko アーサナアライメント 10:45 - 12:00 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 冬の隠ヨガ 13:45 - 15:00 nobue	ピラティス 9:00 - 10:15 shino BEACH WORKOUT 10:30 - 11:45 tan ハタヨガ 13:45 - 14:45 tomomi 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 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 Mika BEACH HULA 10:30 - 12:00 レイラニ Yin(陰) ヨガ 15:30 - 16:45 nobue
EVENT/TOUR						【ワークショップ】古武道・日本人の身体操作法と精神文化 10:30 - 12:00 Shu	
OCEAN	休館日	スキンダイビング２(ファンダイブ) 10:00 - 12:00 武藤 ロングボードサーフィン入門 10:30 - 11:45 薫 冬の海空お散歩SUP（入門／リラックス） 11:00 - 12:15 関屋 今年最後の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 - 14:15 関屋	OC（Meditation Paddling） 9:00 - 10:15 Hiroko ロングボードサーフィン2 10:30 - 12:00 裕人 OC Keep Paddling（60min） 10:30 - 12:00 Hiroko	冬の海空お散歩SUP（入門／リラックス） 9:00 - 10:15 海世 スノーケル入門 10:00 - 12:00 Rie ロングボードサーフィン入門 10:30 - 12:00 星詩 お散歩SUP (スノーケル) 13:00 - 14:15 星詩	はじめてみよう『Ocean surfski』 10:30 - 12:00 星詩 海と遊ぼう『Ocean surfski』 13:00 - 15:00 星詩 スキンダイビング１(基礎&スキルアップ) 13:30 - 15:00 裕人	ロングボードサーフィン入門 9:00 - 10:15 星詩 SUPテクニック 9:00 - 10:15 KUGA OC Keep Paddling（100min） 9:00 - 11:00 石川マット スキンダイビング１(基礎&スキルアップ) 9:00 - 11:00 グミ はじめてのSUP(入門/お散歩) 10:30 - 11:45 KUGA 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 のんびりぽかぽかお散歩OC (入門／リラックス) 11:15 - 12:15 石川マット スキンダイビング２(ファンダイブ) 13:00 - 14:30 裕人 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（Meditation Paddling） 9:00 - 10:15 Hiroko ロングボードサーフィン2 9:00 - 10:30 星詩 のんびりぽかぽかお散歩OC (入門／リラックス) 10:45 - 11:45 Hiroko SUP（リラックス&テクニック） 11:00 - 12:00 KUGA 【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 - 15:30 裕人
EVENT/TOUR				【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			
MOUNTAIN		冬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	登りは歩くトレイルランニング 10:30 - 12:00 ちえこ はじめてのトレイルランニング１Q&A(入門) 13:00 - 14:30 裕人	山の流れの様に♪トレイルランニング（flow） 9:00 - 10:15 星詩 美脚健脚！三が岡トレッキング 10:30 - 12:00 裕人	冬を楽しむ葉山ハイキング&トレッキング 9:00 - 10:30 かつら はじめてのトレイルランニング１Q&A(入門) 10:30 - 12:00 裕人	【ハッピー】MTB入門 9:00 - 10:30 Shige 美脚健脚！三が岡トレッキング 9:15 - 11:15 yu はじめてのトレイルランニング１Q&A(入門) 10:30 - 12:00 裕人 【ハッピー】MTB(チャレンジ) 13:00 - 14:30 Shige	冬を楽しむ葉山ハイキング&トレッキング 9:15 - 10:30 yu わくわくノルディックコアフィットネス 10:45 - 12:00 yu 【ハッピー】SUNSET BEACH『焚き火と珈琲たまにChocolat』 15:30 - 17:00 星詩
EVENT/TOUR				【イベント】初滑り！BEACH SKI TRIP in 信州湯ノ丸 初心者・初級コース 6:30 - 20:00 関屋 【イベント】薫と環と行く！近くて遠い紅葉の生田緑地ウォーキング 8:00 - 17:00 薫/環		【イベント】初滑り！BEACH SKI TRIP in 信州湯ノ丸 中級コース 6:30 - 20:00 関屋	

	月	火	水	木	金	土	日
	9	10	11	12	13	14	15
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 冬の隠ヨガ 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	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 Mika 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/TOUR							
OCEAN	休館日	ロングボードサーフィン入門 10:30 - 11:45 薫 お散歩SUP (スノーケル) 10:45 - 12:00 yu	OC（Meditation Paddling） 9:00 - 10:15 星詩 のんびりぽかぽかお散歩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 10:30 - 12:00 星詩 OCパドルコアフィットネス 13:00 - 15:00 星詩	スキンダイビング１(基礎&スキルアップ) 10:00 - 12:00 Rie はじめてのSUP(入門/お散歩) 10:30 - 11:45 海世 ロングボードサーフィン2 10:30 - 12:00 星詩 SUP DEEP TECHNIC 13:00 - 14:30 星詩	お散歩SUP (スノーケル) 9:00 - 10:15 yu 海とお散歩『Ocean surfski』 10:30 - 12:00 星詩 海と遊ぼう『Ocean surfski』 13:00 - 15:00 星詩 スノーケル入門 13:30 - 15:00 裕人	冬の海空お散歩SUP（入門／リラックス） 9:00 - 10:15 KUGA OC Keep Paddling（60min） 9:00 - 10:30 石川マット ロングボードサーフィン入門 9:15 - 10:30 星詩 paddling with competitors 10:45 - 12:15 KUGA お散歩SUP (スノーケル) 10:45 - 12:15 星詩 のんびりぽかぽかお散歩OC (入門／リラックス) 11:00 - 12:00 石川マット 【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 - 14:00 裕人 OCパドルコアフィットネス（weekender） 13:00 - 15:00 星詩 ロングボードサーフィン2 15:30 - 16:45 星詩	SUP（リラックス&テクニック） 9:00 - 10:15 KUGA ロングボードサーフィン2 9:00 - 10:30 星詩 OC Keep Paddling（60min） 9:00 - 10:30 yu ロングボードサーフィン入門 10:30 - 11:45 海世 paddling with competitors 10:30 - 12:00 KUGA 冬の海空お散歩SUP（入門／リラックス） 10:45 - 12:00 yu のんびりぽかぽかお散歩OC (入門／リラックス) 11:00 - 12:00 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 - 14:00 裕人 SUPパドルコアフィットネス 13:00 - 15:00 星詩 スノーケル入門 14:15 - 15:30 裕人
EVENT/TOUR				【イベント】SURF TRIP WZ カナコPro 9:00 - 12:00 カナコ			
MOUNTAIN		冬を楽しむ葉山ハイキング&トレッキング 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	るんるんFUNノルディック（slow flow） 9:15 - 10:30 yu 爽快トレイルランニング 2 13:00 - 14:30 裕人	冬を楽しむ葉山ハイキング&トレッキング 9:00 - 10:15 星詩 元気がでる仙元山トレッキング 10:00 - 12:30 裕人	葉山の海岸をのんびりウォーク 9:00 - 12:00 かつら 爽快トレイルランニング 2 10:30 - 12:00 裕人	【ハッピー】はじめてのトレイルランニング１Q&A(入門) 9:00 - 10:30 裕人 ノルディック『ファスト!!』ウォーキング 10:45 - 12:00 yu	【ハッピー】MTB入門 9:00 - 10:30 Shige 【ハッピー】Trail Running with competitors for 伊勢の森 10:00 - 12:00 裕人 【ハッピー】MTB(チャレンジ) 13:00 - 14:30 Shige
EVENT/TOUR		【イベント】修善寺もみじトレッキング＆修善寺温泉 7:30 - 18:00 かつら				【イベント】鎌倉の紅葉秘境「獅子舞」を訪ねる 鎌倉紅葉名所ゆったりトレラン 8:00 - 15:30 関屋 【イベント】トレッキングで今年最後のパン祭り♪ 8:30 - 15:00 薫	

	月	火	水	木	金	土	日
	16	17	18	19	20	21	22
BEACH/STUDIO		スローヴィンヤサ 9:00 - 10:15 Maiko アーサナアライメント 10:45 - 12:00 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 冬の隠ヨガ 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 星詩 Vinyasa yoga powerful flow 10:30 - 11:45 休講(お休み) 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】歌うヨーガ（キールタン） 10:30 - 11:30 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 休講(お休み)	BEACHヨガ（自然との融合） 9:00 - 10:15 Mika 【ハッピー】アニマルムーブメント 10:30 - 11:45 kojito BEACH HULA 10:30 - 12:00 休講(お休み) 【ハッピー】YOGA FOR SURF 13:30 - 14:45 Satori Yin(陰) ヨガ 15:30 - 16:45 nobue
EVENT/TOUR							
OCEAN	休館日	のんびりぽかぽかお散歩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 - 11:45 薫	OCテクニック(energy flow) 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 のんびりぽかぽかお散歩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	スキンダイビング１(基礎&スキルアップ) 10:00 - 12:00 裕人 お散歩SUP (スノーケル) 10:30 - 11:45 海世 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 【ハッピー】はじめてのスノーケル・スキンダイビング座学 11:00 - 12:00 裕人 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	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 9:00 - 10:15 星詩 冬の海空お散歩SUP（入門／リラックス） 9:15 - 10:30 KUGA ロングボードサーフィン2 10:45 - 12:15 星詩 SUP（リラックス&テクニック） 11:00 - 12:00 KUGA のんびりぽかぽかお散歩OC (入門／リラックス) 11:15 - 12:15 石川マット 海と遊ぼう『Ocean surfski』 13:00 - 14:30 薫 OCパドルコアフィットネス（weekender） 13:00 - 15:00 星詩	SUPテクニック 9:00 - 10:15 星詩 OC（Meditation Paddling） 9:00 - 10:15 Hiroko 冬の海空お散歩SUP（入門／リラックス） 10:30 - 11:45 海世 のんびりぽかぽかお散歩OC (入門／リラックス) 10:45 - 11:45 Hiroko ロングボードサーフィン入門 10:45 - 12:00 星詩 【ハッピー】paddling with competitors(with NSP・ON'S Friend) 13:00 - 15:00 星詩 ロングボードサーフィン2 15:15 - 16:45 星詩
EVENT/TOUR				【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			
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	登りは歩くトレイルランニング ～三浦半島南部の武山・三浦富士へ10km チャレンジ～ 10:00 - 13:30 ちえこ 爽快トレイルランニング 2 13:00 - 14:30 裕人	山の流れの様に♪トレイルランニング（flow） 9:00 - 10:15 星詩 木洩れ陽の子安散策 13:00 - 15:00 星詩	爽快トレイルランニング 2 9:00 - 10:30 裕人 るんるんFUNノルディック（slow flow） 10:30 - 11:45 星詩	美脚健脚！三が岡トレッキング 9:00 - 10:30 かつら わくわくノルディックコアフィットネス 10:30 - 12:00 薫 【ハッピー】SUNSET BEACH『焚き火と珈琲たまにChocolat』 15:30 - 17:00 星詩	冬を楽しむ葉山ハイキング&トレッキング 9:00 - 10:15 海世 木洩れ陽の子安散策 10:00 - 12:00 かつら
EVENT/TOUR							

	月	火	水	木	金	土	日
	23	24	25	26	27	28	29
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 【ハッピー】奏でてみようハワイアン・ウクレレ 13:00 - 14:15 Hiroko 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 冬の隠ヨガ 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 10:30 - 10:45 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 Mika 【ハッピー】太陽礼拝108チャレンジ 10:30 - 12:00 nobue BEACH HULA 10:30 - 12:00 休講(お休み) Yin(陰) ヨガ 15:30 - 16:45 休講(お休み)
EVENT/TOUR							【イベント】BEACH葉山 大忘年会 12:30 - 16:00 BEACH
OCEAN	休館日	ロングボードサーフィン入門 10:30 - 11:45 薫 冬の海空お散歩SUP（入門／リラックス） 10:30 - 11:45 yu	OC（Meditation Paddling） 9:00 - 10:15 Hiroko ロングボードサーフィン2 9:00 - 10:30 星詩	スキンダイビング２(ファンダイブ) 10:00 - 12:00 裕人 冬の海空お散歩SUP（入門／リラックス） 10:30 - 11:45 海世 ロングボードサーフィン2 10:30 - 12:00 星詩 SUPテクニック 13:00 - 14:00 星詩	のんびりぽかぽかお散歩OC (入門／リラックス) 9:00 - 10:15 かつら TECHNIQUE!!『 Ocean surfski 』 10:30 - 12:00 星詩 海と遊ぼう『Ocean surfski』 13:00 - 15:00 星詩 スキンダイビング１(基礎&スキルアップ) 13:30 - 15:00 裕人	ロングボードサーフィン2 9:00 - 10:30 星詩 paddling with competitors 9:00 - 10:30 TATSUKI OC Keep Paddling（100min） 9:00 - 11:00 石川マット TECHNIQUE!!『 Ocean surfski 』 10:00 - 12:00 薫 SUPテクニック 11:00 - 12:00 TATSUKI ロングボードサーフィン入門 11:00 - 12:15 星詩 スキンダイビング２(ファンダイブ) 11:00 - 12:30 裕人 のんびりぽかぽかお散歩OC (入門／リラックス) 11:15 - 12:15 石川マット 【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 海と遊ぼう『Ocean surfski』 13:00 - 14:30 薫 OCパドルコアフィットネス（weekender） 13:00 - 15:00 星詩 ロングボードサーフィン2 15:30 - 16:45 星詩	ロングボードサーフィン2 9:00 - 10:30 星詩 OC Keep Paddling（60min） 9:00 - 10:30 Hiroko 冬の海空お散歩SUP（入門／リラックス） 9:15 - 10:30 海世 スキンダイビング１(基礎&スキルアップ) 10:00 - 11:30 裕人 お散歩SUP (スノーケル) 10:30 - 11:45 yu 【ハッピー】paddling with competitors(with NSP・ON'S Friend) 10:45 - 12:15 星詩 のんびりぽかぽかお散歩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 海世
EVENT/TOUR			【イベント】OC焚き火カフェ（ピクニック） 11:00 - 14:00 星詩		【イベント】SURF TRIP WZ カナコPro 9:00 - 12:00 カナコ		【イベント】今年もありがとう!!年末の海に感謝・クリーンアップ大作戦(pick up!!Microplastic)+スキンダイビング2(ファンダイブ) 9:00 - 12:00 武藤
MOUNTAIN		冬を楽しむ葉山ハイキング&トレッキング 9:00 - 10:15 かつら チャレンジ！トレッキング10K 13:00 - 15:00 薫	ノルディック『ファスト!!』ウォーキング 10:30 - 11:45 薫 はじめてのトレイルランニング１Q&A(入門) 13:00 - 14:30 裕人	るんるんFUNノルディック（slow flow） 9:00 - 10:15 星詩 午後の三が岡トレッキング 13:00 - 15:00 かつら	元気がでる仙元山トレッキング 9:00 - 11:30 裕人	はじめてのトレイルランニング１Q&A(入門) 9:00 - 10:30 裕人 わくわくノルディックコアフィットネス 10:45 - 12:15 yu	歳忘れ！今年最後の葉山ハイキング&トレッキング 9:00 - 10:15 関屋 歳忘れ！今年最後の関屋と走ろうやさしいトレラン 10:30 - 12:30 関屋
EVENT/TOUR							【イベント】今年もありがとう!!年末の海に感謝・クリーンアップ大作戦(pick up!!Microplastic)+スロージョギング 9:00 - 11:00 環

	月	火	水	木	金	土	日
	30	31	-	-	-	-	-
BEACH/STUDIO							
EVENT/TOUR							
OCEAN	休館日	休館日					
EVENT/TOUR							
MOUNTAIN							
EVENT/TOUR							
	月	火	水	木	金	土	日