2025 年　4 月　プログラムスケジュール

※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）でご予約ください。※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		ピラティス 9:00 - 10:15 yusuke スローヴィンヤサ 9:00 - 10:15 休講(お休み) ヨガwzプロップス 10:45 - 12:00 yusuke アーサナアライメント 10:45 - 12:00 休講(お休み) 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 ファンクショナルトレーニング（体幹） 10:45 - 12:00 海世 Yin(陰）ヨガ 13:45 - 15:00 nobue	POP PILATES 9:00 - 10:15 shino BEACH WORKOUT 10:30 - 11:45 休講(お休み) 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 POWERFUL vinyasa yoga 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 - 11:45 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							
OCEAN		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 9:00 - 10:15 海世	のんびりぽかぽかお散歩OC (入門／リラックス) 9:00 - 10:15 Hiroko スキンダイビング１(基礎&スキルアップ) 9:00 - 11:00 グミ OC（Meditation Paddling) 10:30 - 11:45 Hiroko ロングボードサーフィン入門 10:30 - 11:45 裕人	スノーケル入門 10:00 - 12:00 Rie BEACH FUNCTIONAL TRAINING 10:45 - 12:00 海世 ロングボードサーフィン2 10:45 - 12:15 星詩	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 スキンダイビング２(ファンダイブ) 13:30 - 15:30 裕人	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 裕人 SUP（リラックス&テクニック) 9:00 - 10:15 星詩 paddling with competitors 9:00 - 10:30 KUGA 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 10:45 - 12:15 星詩 にょきにょき海藻を探せ！お散歩SUP（入門／リラックス) 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 OCパドルコアフィットネス（weekender) 13:00 - 15:00 星詩 夕焼けSUPクルージング(お散歩) 15:30 - 16:45 星詩	おはよう！お散歩OC (入門/リラックス) 7:30 - 8:45 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 星詩 SUP（リラックス&テクニック) 9:00 - 10:15 TATSUKI ロングボードサーフィン入門 9:00 - 10:15 海世 スキンダイビング２(ファンダイブ) 10:00 - 12:00 裕人 BEACH FUNCTIONAL TRAINING 10:45 - 12:00 海世 ロングボードサーフィン2 10:45 - 12:15 星詩 OC Keep Paddling（60min) 10:45 - 12:15 Hiroko SUPパドルコアフィットネス 13:00 - 15:00 星詩
EVENT		【イベント】葉山ではじめるお散歩SUP(初心者 / ビジター優先枠) 10:45 - 12:00 海世		【イベント】葉山ではじめるお散歩SUP(初心者 / ビジター優先枠) 9:00 - 10:15 海世 【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(初心者 / ビジター優先枠) 10:45 - 12:00 TATSUKI
MOUNTAIN		春本番の葉山をのんびりウォーク＆気ままにスロジョグ 9:15 - 10:45 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	はじめてのトレイルランニング １ Q＆A(入門) 13:00 - 14:30 裕人	ノルディックウォーキング with ambie 10:45 - 12:00 裕人 元気がでる仙元山トレッキング 13:00 - 15:00 裕人	春本番の葉山をのんびりウォーク＆気ままにスロジョグ 9:00 - 10:15 yu 爽快トレイルランニング ２ 10:30 - 12:00 裕人	【ハッピー】MTB入門 9:00 - 10:30 Shige 美脚健脚！三ガ岡トレッキング 9:15 - 11:15 yu はじめてのトレイルランニング １ Q＆A(入門) 13:00 - 14:30 裕人	るんるんFUNノルディック（slow flow) 9:15 - 10:30 yu 元気がでる仙元山トレッキング 13:30 - 15:30 裕人
EVENT			【イベント】三島桜お花見ウォーキング＆三島の鰻 第二弾 7:30 - 17:00 かつら / 環			【イベント】いさむファームへ筍掘りピクニックvol.1 10:00 - 14:30 環	【イベント】弘法山お花見のんびりトレラン･富士山と満開の桜を眺めながら山メシ＆弦巻温泉 6:30 - 15:00 関屋
	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 Yin(陰）ヨガ 13:45 - 15:00 nobue	機能的な身体を育てるピラティス 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 POWERFUL vinyasa yoga 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 ヴィンヤサフロー・ベーシック 10:30 - 11:45 Mika BEACH HULA 10:30 - 11:45 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		にょきにょき海藻を探せ！お散歩SUP（入門／リラックス) 9:00 - 10:15 yu ロングボードサーフィン2 9:00 - 10:30 海世	OC（Meditation Paddling) 9:00 - 10:15 星詩 スキンダイビング２(ファンダイブ) 9:00 - 11:00 グミ 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入門 10:45 - 12:00 海世 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 お散歩SUP (スノーケル) 10:30 - 11:45 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 13:00 - 14:30 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 スノーケル入門 13:30 - 15:00 裕人	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 はじめてみよう『Ocean surfski』 9:00 - 10:15 星詩 OC Keep Paddling（60min) 9:00 - 10:30 石川マット paddling with competitors 9:00 - 10:30 KUGA 海と遊ぼう『Ocean surfski』 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) 11:00 - 12:00 石川マット OCパドルコアフィットネス（weekender) 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	OC朝練 7:30 - 8:45 星詩 SUP（リラックス&テクニック) 9:00 - 10:15 TATSUKI ロングボードサーフィン入門 9:00 - 10:15 海世 のんびりぽかぽかお散歩OC (入門／リラックス) 9:00 - 10:15 星詩 BEACH FUNCTIONAL TRAINING 10:45 - 12:00 海世 ロングボードサーフィン2 10:45 - 12:15 星詩 OC Keep Paddling（60min) 10:45 - 12:15 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 - 14:00 裕人 【ハッピー】paddling with competitors(with NSP･ON'S Friend) 13:00 - 15:00 星詩 スノーケル入門 14:00 - 15:30 裕人
EVENT		【イベント】葉山ではじめるお散歩SUP(初心者 / ビジター優先枠) 11:00 - 12:15 海世		【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(初心者 / ビジター優先枠) 11:00 - 12:00 yu	【イベント】葉山ではじめるお散歩SUP(初心者 / ビジター優先枠) 10:45 - 12:00 TATSUKI
MOUNTAIN		春を満喫！葉山ハイキング&トレッキング 10:45 - 12:00 yu 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	CORE RUN 10:45 - 11:45 星詩 爽快トレイルランニング ２ 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 春のチャレンジ！トレッキング10K 13:00 - 16:00 環	るんるんFUNノルディック（slow flow) 9:00 - 10:15 yu 葉山アドベンチャートレイルラン ３ 10:30 - 12:00 裕人	【ハッピー】MTB(チャレンジ) 9:00 - 10:30 Shige 春を満喫！葉山ハイキング&トレッキング 9:15 - 10:30 yu 爽快トレイルランニング ２ 13:00 - 14:30 裕人	葉山アドベンチャートレイルラン ３ 10:00 - 12:00 裕人 春を満喫！葉山ハイキング&トレッキング 10:30 - 11:45 yu わくわくノルディックコアフィットネス 13:00 - 15:00 yu
EVENT					【イベント】いさむファームへ筍掘りピクニックvol.2 10:00 - 14:30 環		【イベント】小諸布引観音　桜・カタクリお花見ハイキング＆イチゴ狩り＆温泉＆野菜直売所 6:30 - 20:00 関屋
	14	15	16	17	18	19	20
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 【ハッピー】BEACH HULA 14:00 - 15:15 レイラニ	BEACHヨガ（自然との融合） 9:00 - 10:00 nobue ファンクショナルトレーニング（体幹） 10:45 - 12:00 海世 Yin(陰）ヨガ 13:45 - 15:00 nobue	機能的な身体を育てるピラティス 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 POWERFUL vinyasa yoga 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 TRX モビリティームーブ & ストレッチ 15:30 - 16:30 星詩	BEACHヨガ（自然との融合） 9:00 - 10:15 MIKI 【ハッピー】BEACH HULA 10:30 - 11:45 レイラニ Yin(陰）ヨガ 15:30 - 16:45 nobue
EVENT							
OCEAN		ロングボードサーフィン入門 9:00 - 10:15 海世 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	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 星詩 ロングボードサーフィン2 10:30 - 12:00 裕人 OCパドルコアフィットネス 13:00 - 15:00 星詩	SUP（リラックス&テクニック) 9:00 - 10:15 海世 【ハッピー】はじめてのスノーケル･スキンダイビング座学 10:30 - 11:45 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	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	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 裕人 SUP（リラックス&テクニック) 9:00 - 10:15 星詩 paddling with competitors 9:00 - 10:30 KUGA 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 10:45 - 12:15 星詩 のんびりぽかぽかお散歩OC (入門／リラックス) 11:15 - 12:15 石川マット OCパドルコアフィットネス（weekender) 13:00 - 15:00 星詩 夕焼けSUPクルージング(お散歩) 15:30 - 16:45 星詩	おはよう！お散歩OC (入門/リラックス) 7:30 - 8:45 yu 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 9:00 - 10:15 裕人 にょきにょき海藻を探せ！お散歩SUP（入門／リラックス) 9:00 - 10:15 海世 BEACH FUNCTIONAL TRAINING 10:45 - 12:00 海世 お散歩SUP (スノーケル) 10:45 - 12:00 裕人 OC Keep Paddling（60min) 10:45 - 12:15 かつら スキンダイビング１(基礎&スキルアップ) 13:30 - 15:00 裕人
EVENT		【イベント】葉山ではじめるお散歩SUP(初心者 / ビジター優先枠) 10:45 - 12:00 海世		【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(初心者 / ビジター優先枠) 10:45 - 12:00 海世		【イベント】葉山ではじめるお散歩SUP(初心者 / ビジター優先枠) 11:00 - 12:00 KUGA	
MOUNTAIN		春を満喫！葉山ハイキング&トレッキング 10:30 - 11:45 yu わくわくノルディックコアフィットネス 13:00 - 15:00 yu	登りは歩くトレイルランニング 9:00 - 10:30 ちえこ 元気がでる仙元山トレッキング 13:00 - 14:30 裕人	春を満喫！葉山ハイキング&トレッキング 9:00 - 10:15 星詩 木洩れ陽の子安散策 13:00 - 15:00 裕人	【ハッピー】Trail Running with competitors 10:00 - 12:00 裕人	【ハッピー】MTB入門 9:00 - 10:30 Shige 木洩れ陽の子安散策 9:15 - 11:15 yu 元気が出る仙元山トレイルランニング 13:00 - 14:30 裕人	わくわくノルディックコアフィットネス 9:15 - 11:15 yu
EVENT							
	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 【ハッピー】奏でてみようハワイアン・ウクレレ 13:30 - 14:45 Hiroko BEACH HULA 14:00 - 15:15 休講(お休み)	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 Yin(陰）ヨガ 13:45 - 15:00 nobue	Stretch-eze® 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)	TRX モビリティームーブ & ストレッチ 9:00 - 10:00 星詩 POWERFUL vinyasa yoga 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 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 MIKI 【ハッピー】YOGA FOR SURF 10:30 - 11:45 Satori BEACH HULA 10:30 - 11:45 休講(お休み) Yin(陰）ヨガ 15:30 - 16:45 nobue
EVENT							
OCEAN		ロングボードサーフィン2 10:45 - 12:15 海世 にょきにょき海藻を探せ！お散歩SUP（入門／リラックス) 11:00 - 12:15 関屋	OC（Meditation Paddling) 9:00 - 10:15 星詩 スキンダイビング１(基礎&スキルアップ) 9:00 - 11:00 グミ 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) 10:45 - 12:00 Hiroko OCパドルコアフィットネス 13:00 - 15:00 星詩	SUP（リラックス&テクニック) 9:00 - 10:15 海世 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 13:00 - 14:30 星詩	お散歩SUP (スノーケル) 9:00 - 10:15 yu 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	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 はじめてみよう『Ocean surfski』 9:00 - 10:15 星詩 OC Keep Paddling（60min) 9:00 - 10:30 石川マット paddling with competitors 9:00 - 10:30 KUGA 海と遊ぼう『Ocean surfski』 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) 11:00 - 12:00 石川マット OCパドルコアフィットネス（weekender) 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	OC朝練 7:30 - 8:45 星詩 にょきにょき海藻を探せ！お散歩SUP（入門／リラックス) 9:00 - 10:15 海世 のんびりぽかぽかお散歩OC (入門／リラックス) 9:00 - 10:15 Hiroko ロングボードサーフィン入門 9:15 - 10:30 星詩 BEACH FUNCTIONAL TRAINING 10:45 - 12:00 海世 OC Keep Paddling（60min) 10:45 - 12:15 Hiroko ロングボードサーフィン2 10:45 - 12:15 星詩 【ハッピー】paddling with competitors(with NSP･ON'S Friend) 13:00 - 15:00 星詩
EVENT		【イベント】葉山ではじめるお散歩SUP(初心者 / ビジター優先枠) 9:00 - 10:15 海世	【イベント】SURF TRIP WZ カナコPro 9:00 - 12:00 カナコ	【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(初心者 / ビジター優先枠) 10:45 - 12:00 海世			【イベント】葉山ではじめるお散歩SUP(初心者 / ビジター優先枠) 10:45 - 11:45 yu
MOUNTAIN		春を満喫！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	登りは歩くトレイルランニング～10kmチャレンジ～新緑の森戸川林道へ～ 10:00 - 12:30 ちえこ CORE RUN 10:45 - 11:45 星詩	春を満喫！葉山ハイキング&トレッキング 9:00 - 10:15 星詩 春のチャレンジ！トレッキング10K 13:00 - 16:00 環	GW前のクリーンアップ+海辺を歩こう、ゆっくり走ろう 9:15 - 11:15 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	【ハッピー】MTB(チャレンジ) 9:00 - 10:30 Shige 春を満喫！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 yu	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 かつら
EVENT							【ワークショップ】うみゴミでキーホルダーづくり 9:00 - 11:00 さゆり / 環
	28	29	30	-	-	-	-
BEACH/STUDIO		ピラティス 9:00 - 10:15 yusuke スローヴィンヤサ 9:00 - 10:15 休講(お休み) ヨガwzプロップス 10:45 - 12:00 yusuke アーサナアライメント 10:45 - 12:00 休講(お休み) 【ハッピー】奏でてみようハワイアン・ウクレレ 13:30 - 14:45 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 ファンクショナルトレーニング（体幹） 10:45 - 12:00 海世 Yin(陰）ヨガ 13:45 - 15:00 nobue				
EVENT							
OCEAN		ロングボードサーフィン入門 9:00 - 10:15 海世 お散歩SUP (スノーケル) 9:00 - 10:15 yu 【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 9:00 - 10:30 星詩 スキンダイビング２(ファンダイブ) 9:00 - 11:00 武藤 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				
EVENT		【イベント】葉山ではじめるお散歩SUP(初心者 / ビジター優先枠) 10:45 - 12:00 海世					
MOUNTAIN		るんるんFUNノルディック（slow flow) 10:45 - 12:00 yu わくわくノルディックコアフィットネス 13:00 - 15:00 yu	春を満喫！葉山ハイキング&トレッキング 9:00 - 10:15 海世 CORE RUN 10:45 - 11:45 星詩				
EVENT							
	月	火	水	木	金	土	日