THE BAYS「ACTIVE STYLE CLUB」

4月 スタジオ・アウトドアフィットネス プログラムスケジュール

【ワンコイン体験期間について】
4月16日までは1プログラム500円で参加できるお得な体験期間です！
▼参加費・・・・・・500円　※ヨガマットレンタル付き
▼お支払い方法・・・現地にてお支払いください。
※4月までにご入会の方は登録料と4月の月会費（4/17-4/30分）が無料になります！

【ランニングステーションのご利用について】
ランニングステーションのご利用は4月3日からとなりますのでご了承ください。
4月3日よりランニングステーション会員のご入会お手続きも開始いたします。
※4月にランニングステーション会員にご入会の方は
登録料と4月の月会費が無料になります！

	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
STUDIO							
PARK・OUTDOOR							ノルディックウォーキング 8:00 9:15 大西
	3	4	5	6	7	8	9
STUDIO	エナジーフロー 9:00 10:15 藤田真弓 デトックスフロー 10:30 11:45 荻野恵理 ヨガニードラ 20:30 21:30 空平(SOHILA)	ヴィンヤサフロー 9:00 10:15 TAMAKI リラックスフローヨガ 10:30 11:45 大石尚子 ピラティス　ボディーアウェイク 19:00 20:15 Maki	ピラティス 9:00 10:15 ERI ズッダヨガ（ALL LEVEL） 10:30 11:45 Miki 琴ヨガ 20:30 21:30 TAKA-sun	ハタヨガ 10:30 11:45 NOB ヴィンヤサフロー 13:00 14:15 NOB	ハタフロー 9:00 10:15 Yoshie ハタヨガ&プラーナヤマ 10:30 11:45 Yoshie ヒーリングロータス 19:30 20:45 アキ		Sunday Morning YOGA 8:00 9:00 Sonoko
PARK・OUTDOOR	ノルディックウォーキング 13:00 14:15 大西		ノルディックウォーキング 10:30 11:45 戸澤				ランニング（ベーシック45） 8:00 9:15 ka-na
	10	11	12	13	14	15	16
STUDIO	yoga for waking(目覚めのヨガ) 7:15 8:00 藤田真弓 アナトミックパワーヨガ 19:00 20:15 空平(SOHILA)	ハタヨガ&メディテーション 7:15 8:00 TAMAKI HULA 13:00 14:15 Maiko ハタヨガ&リラックス 20:30 21:30 Sonoko	Breath Conditioning（ストレッチ） 7:15 8:00 ERI bodyARTtraining 19:00 20:00 CHIAKI	Morning Hatha Yoga 7:15 8:00 Aki デトックスフロー 9:00 10:15 TOMI	気功ヨガ 7:15 8:00 CHIORI バクティフローヨガ 19:30 20:45 Peiching		オダカヨガ 13:00 14:15 Peiching ピラティス　ボディーアウェイク 14:30 15:45 Maki
PARK・OUTDOOR	ランニング（スロー30） 20:15 21:15 細野		ランニング（ベーシック45） 19:00 20:15 細野				

▲4月16日までは体験プログラム期間▲
4月までにレギュラー会員、平日会員、ランニングステーション会員にご入会の方は、登録料と4月の月会費が無料になります！
▼4月17日からレギュラープログラム開始▼

	17	18	19	20	21	22	23
STUDIO	yoga for waking(目覚めのヨガ) 7:15 8:00 藤田真弓 エナジーフロー 9:00 10:15 藤田真弓 デトックスフロー 10:30 11:45 荻野恵理 アナトミックパワーヨガ 19:00 20:15 空平(SOHILA) ヨガニードラ 20:30 21:30 空平(SOHILA)	ハタヨガ&メディテーション 7:15 8:00 TAMAKI ヴィンヤサフロー 9:00 10:15 TAMAKI リラックスフローヨガ 10:30 11:45 大石尚子 HULA 13:00 14:15 Maiko ピラティス　ボディーアウェイク 19:00 20:15 Maki ハタヨガ&リラックス 20:30 21:30 Sonoko	Breath Conditioning（ストレッチ） 7:15 8:00 ERI ピラティス 9:00 10:15 ERI ズッダヨガ（ALL LEVEL） 10:30 11:45 Miki bodyARTtraining 19:00 20:00 CHIAKI 琴ヨガ 20:30 21:30 TAKA-sun	Morning Hatha Yoga 7:15 8:00 Aki デトックスフロー 9:00 10:15 TOMI ハタヨガ 10:30 11:45 NOB ヴィンヤサフロー 13:00 14:15 NOB	気功ヨガ 7:15 8:00 CHIORI ハタフロー 9:00 10:15 Yoshie ハタヨガ&プラーナヤマ 10:30 11:45 Yoshie バクティフローヨガ 19:30 20:45 Peiching		Sunday Morning YOGA 8:00 9:00 Sonoko オダカヨガ 13:00 14:15 Peiching ピラティス　ボディーアウェイク 14:30 15:45 Maki
PARK・OUTDOOR	ノルディックウォーキング 13:00 14:15 戸澤 ランニング（スロー30） 20:15 21:15 細野		ノルディックウォーキング 10:30 11:45 戸澤 ランニング（ベーシック45） 19:00 20:15 細野		ランニング（スロー30） 19:00 20:00 尾股由美		ランニング（ベーシック45） 8:00 9:15 ka-na
	24	25	26	27	28	29　昭和の日	30
STUDIO	yoga for waking(目覚めのヨガ) 7:15 8:00 藤田真弓 エナジーフロー 9:00 10:15 藤田真弓 デトックスフロー 10:30 11:45 荻野恵理 アナトミックパワーヨガ 19:00 20:15 空平(SOHILA) ヨガニードラ 20:30 21:30 空平(SOHILA)	ハタヨガ&メディテーション 7:15 8:00 TAMAKI ヴィンヤサフロー 9:00 10:15 TAMAKI リラックスフローヨガ 10:30 11:45 大石尚子 ハタフロー 13:00 14:15 Chizuru ピラティス　ボディーアウェイク 19:00 20:15 Maki ハタヨガ&リラックス 20:30 21:30 Sonoko	Breath Conditioning（ストレッチ） 7:15 8:00 ERI ピラティス 9:00 10:15 ERI ズッダヨガ（ALL LEVEL） 10:30 11:45 Miki bodyARTtraining 19:00 20:00 CHIAKI 琴ヨガ 20:30 21:30 TAKA-sun	Morning Hatha Yoga 7:15 8:00 Aki デトックスフロー 9:00 10:15 TOMI ハタヨガ 10:30 11:45 NOB ヴィンヤサフロー 13:00 14:15 NOB	気功ヨガ 7:15 8:00 CHIORI ハタフロー 9:00 10:15 Yoshie ハタヨガ&プラーナヤマ 10:30 11:45 Yoshie バクティフローヨガ 19:30 20:45 Peiching		Sunday Morning YOGA 8:00 9:00 Sonoko オダカヨガ 13:00 14:15 Peiching ピラティス　ボディーアウェイク 14:30 15:45 Maki
PARK・OUTDOOR	ノルディックウォーキング 13:00 14:15 戸澤 ランニング（スロー30） 20:15 21:15 細野		ノルディックウォーキング 10:30 11:45 戸澤 ランニング（ベーシック45） 19:00 20:15 細野		ランニング（スロー30） 19:00 20:00 尾股由美		ランニング（ベーシック45） 8:00 9:15 細野

プログラムのご予約はこちら（WEB）から
https://asc.tarp.jp
※WEB予約画面はホームページ「PROGRAM」からもアクセスできます。

WEB予約
QRコード

THE BAYS ACTIVE STYLE CLUB　営業時間　平日(月～金)7:00～22:00／土曜日 8:00～19:00／日曜・祝日 8:00～18:00

ACTIVE STYLE CLUB