

# ACTIVE STYLE CLUB

## 2017年5月プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日					
	1	2	3	4	5	6	7					
STUDIO	yoga for waking(目覚めのヨガ)	7:15 8:00 藤田真弓	ハタヨガ&メディテーション	7:15 8:00 TAMAKI	ピラティス	9:00 10:15 ERI	Morning Hatha Yoga	8:15 9:00 Aki	気功ヨガ	8:15 9:00 CHIORI	Sunday Morning YOGA	8:00 9:00 Sonoko
	エナジーフロー	9:00 10:15 藤田真弓	ヴィンヤサフロー	9:00 10:15 TAMAKI	ズダヨガ (ALL LEVEL)	10:30 11:45 Miki	デトックスフロー	9:15 10:15 TOMI	ハタフロー	9:15 10:15 Yoshie	オダカヨガ	13:00 14:15 Peiching
	デトックスフロー	10:30 11:45 荻野恵理	リラクspfローヨガ	10:30 11:45 大石尚子	bodyARTtraining	13:00 14:00 CHIAKI	ハタヨガ	10:30 11:45 NOB	ハタヨガ&プラーナヤマ	10:30 11:45 Yoshie	ピラティス ボディーアウェイク	14:30 15:45 Maki
	アナトミックパワーヨガ	19:00 20:15 空平(SOHILA)	HULA	13:00 14:15 Maiko	瞑ヨガ	16:30 17:30 TAKA-sun	ヴィンヤサフロー	13:00 14:15 NOB	バクティフローヨガ	13:00 14:15 Peiching		
ヨガニードラ	20:30 21:30 空平(SOHILA)	ピラティス ボディーアウェイク	19:00 20:15 Maki									
PARK OUTDOOR	ノルディックウォーキング	13:00 14:15 橋ゆうか		はじめてのウォーク&ラン	9:00 10:00 細野			ランニング (スロー30)	9:00 10:00 尾股由美		ランニング (ベーシック45)	8:00 9:15 ka-na
	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)	10:30 11:45 細野							
	8	9	10	11	12	13	14					
STUDIO	yoga for waking(目覚めのヨガ)	7:15 8:00 藤田真弓	ハタヨガ&メディテーション	7:15 8:00 TAMAKI	Breath Conditioning (ストレッチ)	7:15 8:00 ERI	Morning Hatha Yoga	7:15 8:00 Aki	気功ヨガ	7:15 8:00 CHIORI	Sunday Morning YOGA	8:00 9:00 Sonoko
	エナジーフロー	9:00 10:15 藤田真弓	ヴィンヤサフロー	9:00 10:15 TAMAKI	ピラティス	9:00 10:15 ERI	デトックスフロー	9:00 10:15 TOMI	ハタフロー	9:00 10:15 Yoshie	オダカヨガ	13:00 14:15 Peiching
	デトックスフロー	10:30 11:45 荻野恵理	リラクspfローヨガ	10:30 11:45 大石尚子	ズダヨガ (ALL LEVEL)	10:30 11:45 Miki	ハタヨガ	10:30 11:45 NOB	ハタヨガ&プラーナヤマ	10:30 11:45 Yoshie	ピラティス ボディーアウェイク	14:30 15:45 Maki
	アナトミックパワーヨガ	19:00 20:15 空平(SOHILA)	HULA	13:00 14:15 Chizuru	ニュートラルヨガ	19:00 20:00 TAKA-sun	ヴィンヤサフロー	13:00 14:15 NOB	ヒーリングロータス	19:30 20:45 アキ		
ヨガニードラ	20:30 21:30 空平(SOHILA)	ピラティス ボディーアウェイク	19:00 20:15 Maki	瞑ヨガ	20:30 21:30 TAKA-sun							
PARK OUTDOOR	ノルディックウォーキング	13:00 14:15 橋ゆうか		はじめてのウォーク&ラン	10:30 11:45 大西			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 調整中
	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							
	15	16	17	18	19	20	21					
STUDIO	yoga for waking(目覚めのヨガ)	7:15 8:00 藤田真弓	ハタヨガ&メディテーション	7:15 8:00 TAMAKI	Breath Conditioning (ストレッチ)	7:15 8:00 TAKA-sun	Morning Hatha Yoga	7:15 8:00 Aki	気功ヨガ	7:15 8:00 CHIORI	Sunday Morning YOGA	8:00 9:00 Sonoko
	エナジーフロー	9:00 10:15 藤田真弓	ヴィンヤサフロー	9:00 10:15 TAMAKI	ピラティス	9:00 10:15 TAKA-sun	デトックスフロー	9:00 10:15 TOMI	ハタフロー	9:00 10:15 Yoshie	オダカヨガ	13:00 14:15 Peiching
	デトックスフロー	10:30 11:45 荻野恵理	リラクspfローヨガ	10:30 11:45 大石尚子	ズダヨガ (ALL LEVEL)	10:30 11:45 Miki	ハタヨガ	10:30 11:45 NOB	ハタヨガ&プラーナヤマ	10:30 11:45 Yoshie	ピラティス ボディーアウェイク	14:30 15:45 Maki
	アナトミックパワーヨガ	19:00 20:15 空平(SOHILA)	HULA	13:00 14:15 Maiko	bodyARTtraining	19:00 20:00 CHIAKI	ヴィンヤサフロー	13:00 14:15 NOB	バクティフローヨガ	19:30 20:45 Peiching		
ヨガニードラ	20:30 21:30 空平(SOHILA)	ピラティス ボディーアウェイク	19:00 20:15 Maki	瞑ヨガ	20:30 21:30 TAKA-sun							
PARK OUTDOOR	ノルディックウォーキング	13:00 14:15 橋ゆうか		はじめてのウォーク&ラン	10:30 11:45 大西			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 大西
	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							
	22	23	24	25	26	27	28					
STUDIO	yoga for waking(目覚めのヨガ)	7:15 8:00 藤田真弓	ハタヨガ&メディテーション	7:15 8:00 TAMAKI	Breath Conditioning (ストレッチ)	7:15 8:00 ERI	Morning Hatha Yoga	7:15 8:00 Aki	気功ヨガ	7:15 8:00 CHIORI	Sunday Morning YOGA	8:00 9:00 Sonoko
	エナジーフロー	9:00 10:15 藤田真弓	ヴィンヤサフロー	9:00 10:15 TAMAKI	ピラティス	9:00 10:15 ERI	デトックスフロー	9:00 10:15 TOMI	ハタフロー	9:00 10:15 Yoshie	オダカヨガ	13:00 14:15 Peiching
	デトックスフロー	10:30 11:45 荻野恵理	リラクspfローヨガ	10:30 11:45 大石尚子	ズダヨガ (ALL LEVEL)	10:30 11:45 Miki	ハタヨガ	10:30 11:45 NOB	ハタヨガ&プラーナヤマ	10:30 11:45 Yoshie	ピラティス ボディーアウェイク	14:30 15:45 Maki
	アナトミックパワーヨガ	19:00 20:15 空平(SOHILA)	HULA	13:00 14:15 Chizuru	bodyARTtraining	19:00 20:00 CHIAKI	ヴィンヤサフロー	13:00 14:15 NOB	バクティフローヨガ	19:30 20:45 Peiching		
ヨガニードラ	20:30 21:30 空平(SOHILA)	ピラティス ボディーアウェイク	19:00 20:15 Maki	瞑ヨガ	20:30 21:30 TAKA-sun							
PARK OUTDOOR	ノルディックウォーキング	13:00 14:15 橋ゆうか		はじめてのウォーク&ラン	10:30 11:30 大西			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
	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							
	29	30	31									
STUDIO	yoga for waking(目覚めのヨガ)	7:15 8:00 藤田真弓	ハタヨガ&メディテーション	7:15 8:00 TAMAKI	Breath Conditioning (ストレッチ)	7:15 8:00 ERI						
	エナジーフロー	9:00 10:15 藤田真弓	ヴィンヤサフロー	9:00 10:15 TAMAKI	ピラティス	9:00 10:15 ERI						
	デトックスフロー	10:30 11:45 荻野恵理	リラクspfローヨガ	10:30 11:45 大石尚子	ズダヨガ (ALL LEVEL)	10:30 11:45 Miki						
	アナトミックパワーヨガ	19:00 20:15 空平(SOHILA)	HULA	13:00 14:15 Maiko	bodyARTtraining	19:00 20:00 CHIAKI						
ヨガニードラ	20:30 21:30 空平(SOHILA)	ピラティス ボディーアウェイク	19:00 20:15 Maki	瞑ヨガ	20:30 21:30 TAKA-sun							
PARK OUTDOOR	ノルディックウォーキング	13:00 14:15 橋ゆうか		はじめてのウォーク&ラン	10:30 11:30 大西							
	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							

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



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