THE BAYS ACTIVE STYLE CLUB

2017年7月プログラムスケジュール

音楽（DJ）とヨガのコラボレーションイベント！
7月9日（日）14:45-17:15
「MUSIC & BASIC ASANA FLOW」
by Detox Brothers

佐藤ゴウ　DJ Satoshi Miya

○イベント内容
DJとのコラボレーションヨガ（90分）＋フリーDJタイム（60分）

○参加費
会員価格　事前予約：3,000円　当日参加：4,000円
ビジター　事前予約：3,500円　当日参加：4,500円

予約ページへ！

	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
STUDIO							パークヨガ（横浜公園／雨天室内） 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
OUTDOOR						ランニングステーション営業中 08:00～19:00	ランニング（ベーシック45） 8:00 9:15 ka-na
	3	4	5	6	7	8	9
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 ストレッチ&ピラティス 13:00 14:15 Maki 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	気功ヨガ 7:15 8:00 CHIORI ハタフロー 9:00 10:15 Yoshie ハタヨガ&ブラーナヤマ 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 オダカヨガ 13:00 14:15 Peiching ビジター大歓迎！ "音楽（DJ）とヨガのコラボレーションイベント"（有料） ★「MUSIC & BASIC ASANA FLOW」★　時間：14:45-17:15 by Detox brothers（佐藤ゴウ×DJ Satoshi Miya）
OUTDOOR	ランニング（スロー30） 20:30 21:30 細野		はじめてのウォーク&ラン 20:30 21:30 細野		ランニング（スロー30） 19:00 20:00 尾脇由美	ランニングステーション営業中 08:00～19:00	ランニング（ベーシック45） 8:00 9:15 細野
	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 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	気功ヨガ 7:15 8:00 CHIORI ハタフロー 9:00 10:15 Yoshie ハタヨガ&ブラーナヤマ 10:30 11:45 Yoshie バクティフローヨガ 19:30 20:45 Peiching		パークヨガ（横浜公園／雨天室内） 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
OUTDOOR	ランニング（スロー30） 20:30 21:30 細野		はじめてのウォーク&ラン 20:30 21:30 細野		ランニング（スロー30） 19:00 20:00 尾脇由美	ランニングステーション営業中 08:00～19:00	★横浜観光ノルディック ウォーキング5km★ 9:30 11:00 橋ゆうか
	17	18	19	20	21	22	23
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 アナトミックパワーヨガ 13:30 14:45 空平(SOHILA) ヨガニードラ 15:00 16:00 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	気功ヨガ 7:15 8:00 Yoshie ハタフロー 9:00 10:15 Yoshie ハタヨガ&ブラーナヤマ 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 ファンクショナルローラーピラティス 14:30 15:45 TAKA-sun
OUTDOOR	ランニング（スロー30） 10:00 11:00 細野		はじめてのウォーク&ラン 20:30 21:30 細野		ランニング（スロー30） 19:00 20:00 尾脇由美	ランニングステーション営業中 08:00～19:00	ランニング（ベーシック45） 8:00 9:15 ka-na
	24	25	26	27	28	29	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	気功ヨガ 7:15 8:00 CHIORI ハタフロー 9:00 10:15 Yoshie ハタヨガ&ブラーナヤマ 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
OUTDOOR	ランニング（スロー30） 20:30 21:30 細野		はじめてのウォーク&ラン 20:30 21:30 細野		ランニング（スロー30） 19:00 20:00 尾脇由美	ランニングステーション営業中 08:00～19:00	ランニング（ベーシック45） 8:00 9:15 細野
	31						
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)						
OUTDOOR	ランニング（スロー30） 20:30 21:30 細野						

RUN&WALK

●月曜、水曜の夜のランニングプログラム
20:30スタートに変更しました。

●水曜夜のプログラムを「はじめてのウォーク&ラン」に変更しました。

●16日（日）ノルディックウォーキングやります！

パークヨガ@横浜公園はじめます。

2日（日）と16日（日）08:00-09:00

屋外で行うヨガは開放感や気持ち良さが違う！
といことで、THE BAYS目の前の横浜公園でのパークヨガを7月からスタートします。屋外で行うヨガの心地よさをぜひご体験ください。（フロント集合/雨天時は室内）

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

営業時間　平日(月～金)　07:00～22:00
土曜日 08:00～19:00 日曜・祝日 08:00～18:00
045 663 5280 ／ info@asc.dena-baystars.jp