

## 2021年 4月プログラムスケジュール

プログラムのご予約はこちらから

<https://tarp-pro.jp/user/asc>

※ホームページ「WEB予約はこちら」からもアクセスできます。



営業時間 OPEN プログラム開始30分前  
CLOSE プログラム終了30分後

定休日 月・土

TEL : 045 663 5280

MAIL : info@asc.dena-baystars.jp

	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
STUDIO					Morning Hatha Yoga 7:15 8:00 Aki Five Elements Yoga® ビギナークラス 8:30 9:45 TAKUMI		アライメントヨガ 9:00 10:00 千晃 ピラティス腹凹 10:30 11:45 nonlee
ONLINE						リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 MAMI ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
	5	6	7	8	9	10	11
STUDIO		ハタヨガ& メディテーション 7:15 8:00 TAMAKI ハタフロー 8:30 9:45 TAMAKI	エナジーフロー 9:00 10:00 空平 (SOHILA) ピラティス 10:30 11:45 ERICA	Basic asana& Meditation 9:00 10:00 いずみ ハタヨガ 10:30 11:45 NOB	Morning Hatha Yoga 7:15 8:00 Aki Five Elements Yoga® ビギナークラス 8:30 9:45 TAKUMI		インナージャーニーヨガ 8:30 10:00 和恵 ピラティス 10:30 11:45 ERI
ONLINE		きれいになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi	休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 waka			リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 MAMI ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
	12	13	14	15	16	17	18
STUDIO		ハタヨガ& メディテーション 7:15 8:00 TAMAKI リラク্সフロー 9:00 10:15 NOZOMI	エナジーフロー 9:00 10:00 空平 (SOHILA) ピラティス 10:30 11:45 ERICA	マインドフルネスヨガ 9:00 10:00 NOB ハタヨガ 10:30 11:45 NOB	Morning Hatha Yoga 7:15 8:00 Aki Five Elements Yoga® ビギナークラス 8:30 9:45 TAKUMI		アライメントヨガ 9:00 10:00 千晃 ヒップピラティス 10:30 11:45 nonlee
ONLINE		きれいになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi	休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 waka			リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 MAMI ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
	19	20	21	22	23	24	25
STUDIO		ハタヨガ& メディテーション 7:15 8:00 TAMAKI ハタフロー 8:30 9:45 TAMAKI	エナジーフロー 9:00 10:00 空平 (SOHILA) ピラティス 10:30 11:45 ERICA	Basic asana& Meditation 9:00 10:00 いずみ ハタヨガ 10:30 11:45 NOB	Morning Hatha Yoga 7:15 8:00 Aki Five Elements Yoga® ビギナークラス 8:30 9:45 TAKUMI		アライメントヨガ 9:00 10:00 千晃 POPPILATES 10:30 11:45 ERI
ONLINE		きれいになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi	休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 waka			リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 MAMI ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
	26	27	28	29	30		
STUDIO		ハタヨガ& メディテーション 7:15 8:00 TAMAKI リラク্সフロー 9:00 10:15 NOZOMI	エナジーフロー 9:00 10:00 空平 (SOHILA) ピラティス 10:30 11:45 ERICA	マインドフルネスヨガ 9:00 10:00 NOB ハタヨガ 10:30 11:45 NOB	Morning Hatha Yoga 7:15 8:00 Aki Five Elements Yoga® ビギナークラス 8:30 9:45 TAKUMI		
ONLINE		きれいになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi	マインドフルネスヨガ 19:30 20:15 NOB			リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	