

2021年 5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

T E L : 045 663 5280
MAIL : info@asc.dena-baystars.jp

	月	火	水	木	金	土	日
	31					1	2
STUDIO							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						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
	3	4	5	6	7	8	9
STUDIO		ハタフロー 8:30 9:45 TAMAKI リラク্সフロー 10:30 11:45 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	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 【代行】 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
	10	11	12	13	14	15	16
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	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	RIVER SIDE YOGA 7:45 8:30 MIKU 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	ストレッチ&ピラティス 19:30 20:15 Hiroe		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
	17	18	19	20	21	22	23
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	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 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
	24	25	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	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	RIVER SIDE YOGA 7:45 8:30 MIKU アライメントヨガ 9:00 10:00 千晃 顔ヨガ 10:30 11:45 nonlee
ONLINE		きれいになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi	ストレッチ&ピラティス 19:30 20:15 Hiroe		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