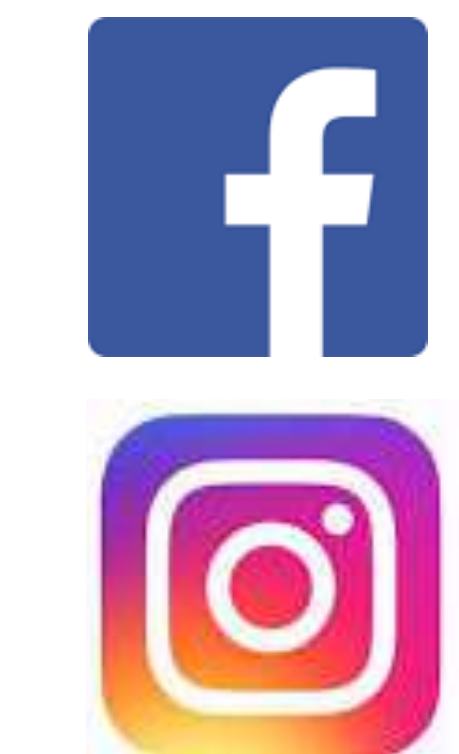


# THE BAYS ACTIVE STYLE CLUB

## 2021年 9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	5
開館時間			クラブ開館時間 8:30-12:15	クラブ開館時間 8:30-12:15	クラブ開館時間 6:45-10:15		クラブ開館時間 8:30-12:15
STUDIO	※代行等の変更		エナジーフロー 9:00 10:00 空平 (SOHILA)	マインドフルネスヨガ 9:00 10:00 NOB	Good morning Yoga 7:15 8:00 Aki		アライメントヨガ 9:00 10:00 千晃
	※特別プログラム		ピラティス 10:30 11:45 ERICA	ハタヨガ 10:30 11:45 NOB	Five Elements Yoga® ビギナークラス 8:30 9:45 TAKUMI		ピラティス腹凹 10:30 11:45 nonlee
OUTDOOR							
ONLINE			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
	6	7	8	9	10	11	12
開館時間		クラブ開館時間 6:45-10:15	クラブ開館時間 8:30-12:15	クラブ開館時間 8:30-12:15	クラブ開館時間 6:45-10:15		クラブ開館時間 7:30-12:45
STUDIO		ハタヨガ&メディテーション 7:15 8:00 TAMAKI	エナジーフロー 9:00 10:00 空平 (SOHILA)	Basic asana& Meditation 9:00 10:00 いずみ	Morning Hatha Yoga 7:15 8:00 Aki		インナージャーニーヨガ 8:00 9:15 和恵
		ハタフロー 8:30 9:45 TAMAKI	ピラティス 10:30 11:45 ERICA	ハタヨガ 10:30 11:45 NOB	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・ストレッチ 9:30 10:45 和恵
OUTDOOR							ピラティス 11:00 12:15 ERI
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
	13	14	15	16	17	18	19
開館時間		クラブ開館時間 6:45-10:45	クラブ開館時間 8:30-12:15	クラブ開館時間 8:30-12:15	クラブ開館時間 6:45-10:15 & 18:30-20:30		クラブ開館時間 8:00-12:45
STUDIO		ハタヨガ&メディテーション 7:15 8:00 TAMAKI	エナジーフロー 9:00 10:00 空平 (SOHILA)	マインドフルネスヨガ 9:00 10:00 NOB → Aki	Morning Hatha Yoga 7:15 8:00 Aki		アライメントヨガ 8:30 9:30 千晃
		リラク্সフロー 9:00 10:15 NOZOMI	ピラティス 10:30 11:45 ERICA	ハタヨガ 10:30 11:45 NOB → Aki	Five Elements Yoga® ビギナークラス 8:30 9:45 TAKUMI		yoga for strength 9:45 10:45 千晃
OUTDOOR					Flow with the Moon (満月ヨガ@屋上) 19:00 20:00 アキ		ヒップピラティス 11:00 12:15 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
	20	21	22	23	24	25	26
開館時間		クラブ開館時間 6:45-10:15	クラブ開館時間 8:30-12:15	クラブ開館時間 8:30-12:15	クラブ開館時間 6:45-10:15		クラブ開館時間 8:30-12:15
STUDIO		ハタヨガ&メディテーション 7:15 8:00 TAMAKI	エナジーフロー 9:00 10:00 空平 (SOHILA)	Basic asana& Meditation 9:00 10:00 いずみ	Morning Hatha Yoga 7:15 8:00 Aki		アライメントヨガ 9:00 10:00 千晃
		ハタフロー 8:30 9:45 TAMAKI	ピラティス 10:30 11:45 ERICA	モーニングフロー@屋上 10:30 11:45 NOB	Five Elements Yoga® ビギナークラス 8:30 9:45 TAKUMI		POPPILES 10:30 11:45 ERI
OUTDOOR							
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
	27	28	29	30	<h3>9月のテーマ “Juicy Body &amp; Juicy Mind”</h3> <p>夏を過ごした身体は汗などで消耗し、カラカラです。潤いと栄養、休息を取ることを心がけましょう。栄養のある食べ物だけでなく、私たちは呼吸からもエネルギーを得ていますので、呼吸に意識を向けましょう。陰ヨガやリストラティブを行って気を養い、筋肉や臓器に血流を促すように安定してゆったりスタンディング、ツイスト、逆転などのポーズを取り、夏の疲れを残さないようにしましょう。</p>		
開館時間		クラブ開館時間 6:45-10:45	クラブ開館時間 8:30-12:15	クラブ開館時間 8:30-12:15			
STUDIO		ハタヨガ&メディテーション 7:15 8:00 TAMAKI	エナジーフロー 9:00 10:00 【代行】空平 → Aki	マインドフルネスヨガ 9:00 10:00 NOB			
		リラクックスフロー 9:00 10:15 NOZOMI	ピラティス 10:30 11:45 ERICA	ハタヨガ 10:30 11:45 NOB			
OUTDOOR							
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

### 今月の特別プログラム

<p>9月3日(金)7:15-8:00                  Good morning Yoga                  担当: Aki ☆</p> <p>一日を調子よく過ごす鍵は、一日の始まりの朝にあります。ゆるやかに目覚めるストレッチや、背骨まわりの血流を活性化していくポーズ、自律神経のはたらきを整える呼吸法などを使って心と身体を目覚めさせていきましょう。</p>	<p>9月12日(日)9:30-10:45                  インナージャーニーヨガ・ストレッチ                  担当: 和恵 ☆☆</p> <p>インナージャーニーヨガの詳細など解説をしながら、深い呼吸の中でカラダを緩めたり強化して、自身のカラダと向かい合うヨガストレッチクラスになります。安定した骨盤から筋肉のバランスを整え、体幹を強化することで、カラダの可動域は大きく広がります。ピラティスの教えも取り入れ、正しい姿勢、より深いアサナに向かうためのカラダ作りをしていきます。</p>	<p>9月17日(金)19:00-20:00                  Flow with the Moon(満月ヨガ@屋上)                  担当: アキ ☆☆☆</p> <p>もうすぐ中秋の名月を迎える月を愛でながら、ヨガを楽しみましょう。月は古来より、“みずみずしさ=わかさ”の象徴とされてきました。夏を過ごしたカラダは、カラカラです。月にまつわるヨガの手法を通じて、私たちの内側にもジュシーな月のエネルギーを取り込んでいきましょう。THE BASE屋上で開催します。</p>	<p>9月19日(日)9:45-10:45                  yoga for strength                  担当: 千晃 ☆☆☆☆☆</p> <p>ヨガのアサナや動きの中で全身をバランスよく引き締めつつ、各部位にもフォーカスしながら動いていきます。マシントレーニングが苦手な方でも引き締めたいという方にオススメです。</p>	<p>9月23日(木・祝)10:30-11:45                  モーニングフロー@屋上 担当: NOB ☆☆</p> <p>呼吸と動作をシンクロして動きます。深呼吸しながら動くことで、より心肺機能や循環機能が上がる効果が期待できます。屋外で行うことで周りを気にせず、心も開放的になっていきます。こんな時期だからこそ体を開放してリフレッシュしましょう是非日常の立つ、あるくを意識して無理なく健康や美容にお役立て下さい</p>
--	---	--	--	---

