

THE BAYS ACTIVE STYLE CLUB

2021年10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	
	10月のテーマ “Immune Up!” 空気がひんやりと乾燥することで、植物が実り、秋の恵みを楽しむことができます。一方で、乾燥してくるとウィルスに注意が必要です。免疫力を高めウィルスを寄せ付けないためには、生活リズム、休息、栄養に加えて、体力を消耗しない適度な運動と自然に触れて心身ともにストレスを溜めないことも大切です。日々、すこし外に出て深呼吸を心がけてみましょう。				※代行等の変更 ※特別プログラム ※イベントプログラム	1 クラブ開館時間 8:00-10:15 Five Elements Yoga® ビギナークラス 8:30 9:45 TAKUMI リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	2 クラブ開館時間 8:30-12:15 Sunday's morning yoga 9:00 10:00 【代行】千晃 → yukari ピラティス腹凹 10:30 11:45 nonlee ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie	
	4	5	6	7	8	9	10	
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 6:45-10:45		クラブ開館時間 7:30-12:45	
STUDIO	【プログラム変更】 Morning Hatha Yoga 7:15 8:00 Aki 【プログラム変更】 リラックスフロー 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	エナジーフロー 9:00 10:00 空平 (SOHILA) ピラティス 10:30 11:45 ERICA	【プログラム変更】 Harmonize yoga 7:15 8:00 いずみ 【プログラム変更】 ハタヨガ 9:00 10:15 NOB	Good morning Yoga 7:15 8:00 Aki Five Elements Yoga® ビギナークラス 8:30 9:45 TAKUMI	「三浦半島パドル体験会」 ～屈指の透明度を誇る海で SUP&アウトリガーカヌー体験～ ▲詳細はHPまたはTARPから！	【期間限定時間変更】 インナージャーニーヨガ 8:00 9:15 和恵 インナージャーニーヨガ・ストレッチ 9:30 10:45 和恵 【期間限定時間変更】 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	休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 waka	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	
	11	12	13	14	15	16	17	
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 6:45-10:45		クラブ開館時間 8:00-12:45	
STUDIO	【プログラム変更】 Morning Hatha Yoga 7:15 8:00 Aki リラックスフロー 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 【代行】 ERICA → IKUKO	エナジーフロー 9:00 10:00 空平 (SOHILA) ピラティス 10:30 11:45 ERICA	【プログラム変更】 Harmonize yoga 7:15 8:00 いずみ 【プログラム変更】 ハタヨガ 9:00 10:15 NOB	Five Elements Yoga® ビギナークラス 8:30 9:45 TAKUMI	【期間限定時間変更】 アライメントヨガ 8:30 9:30 千晃 yoga for strength 9:45 10:45 千晃 【期間限定時間変更】 ヒップピラティス 11:00 12:15 nonlee	【期間限定時間変更】 インナージャーニーヨガ 8:00 9:15 和恵 インナージャーニーヨガ・ストレッチ 9:30 10:45 和恵 【期間限定時間変更】 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	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	
	18	19	20	21	22	23	24	
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 7:00-10:45		クラブ開館時間 8:45-12:15	
STUDIO	【プログラム変更】 Morning Hatha Yoga 7:15 8:00 Aki 【プログラム変更】 リラックスフロー 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	エナジーフロー 9:00 10:00 空平 (SOHILA) ピラティス 10:30 11:45 ERICA	【プログラム変更】 Harmonize yoga 7:15 8:00 いずみ 【プログラム変更】 ハタヨガ 9:00 10:15 NOB	Good morning 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	【期間限定時間変更】 インナージャーニーヨガ 8:00 9:15 和恵 インナージャーニーヨガ・ストレッチ 9:30 10:45 和恵 【期間限定時間変更】 ピラティス 11:00 12:15 ERI	
OUTDOOR	横浜ノルディックウォーキング 19:30 20:30 武部竜也							
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	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	
	25	26	27	28	29	30	31	
開館時間	クラブ開館時間 7:00-10:45		クラブ開館時間 8:45-12:15		クラブ開館時間 7:00-10:45		クラブ開館時間 8:45-12:15	
STUDIO	【プログラム変更】 Morning Hatha Yoga 7:15 8:00 Aki リラックスフロー 9:00 10:15 NOZOMI	エナジーフロー 9:00 10:00 空平 (SOHILA) 呼吸を深めるピラティス 10:30 11:45 ERICA	エナジーフロー 9:00 10:00 空平 (SOHILA) ピラティス 10:30 11:45 ERICA	【プログラム変更】 Harmonize yoga 7:15 8:00 いずみ 【プログラム変更】 ハタヨガ 9:00 10:15 NOB	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 フェイシャルピラティス 10:30 11:45 nonlee	【期間限定時間変更】 インナージャーニーヨガ 8:00 9:15 和恵 インナージャーニーヨガ・ストレッチ 9:30 10:45 和恵 【期間限定時間変更】 ピラティス 11:00 12:15 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	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	

プログラム変更のお知らせ

10月よりプログラムを下記の通り変更いたします。

- 毎週月曜日 7:15-8:00 「ハタヨガ&メディテーション」/TAMAKI
- 毎週金曜日 7:15-8:00 「Morning Hatha Yoga」/Aki
▶毎週月曜日 7:15-8:00 「Morning Hatha Yoga」/Akiに変更
- 毎週月曜日 8:30-9:45 「ハタフロー」/TAMAKI
▶9:00-10:15 「リラックスフロー」/NOZOMIに変更
- 毎週木曜日 9:00-10:00 「Basic asana & Meditation」/のぞみ
- 毎週木曜日 9:00-10:00 「マインドフルネスヨガ」/NOB
▶毎週木曜日 7:15-8:00 「Harmonize yoga」に変更
- 毎週木曜日 10:30-11:45 「ハタヨガ」/NOB
▶9:00-10:15に変更

10月8/22日(金) 7:15-8:00 Good morning Yoga

担当：Aki ☆

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。

10月10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 ☆☆☆

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たりして、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。アサナと向かい合うことで、たくさんのカラダやココロの声が聞こえてきます。それしっかりと受け止め、自身の可能性を最大限に引き出していきましょう。明日への活力に♪

10月17日(日) 9:45-10:45 yoga for strength

担当：千晃 ☆☆☆☆☆

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。

10月27日(水) 10:30-11:45 呼吸を深めるピラティス

担当：ERICA ☆☆☆☆☆

普段無意識に行っている呼吸に、改めて意識を向けます。呼吸の仕方が改善される事でどのような身体の変化が起こるか？

ご自身の身体で体感してください！

10月9日(土) 9:50-12:00 三浦半島パドル体験会

～屈指の透明度を誇る海でSUP&アウトリガーカヌー体験～
 ガイド：寺田匡志

今回は、三浦半島の屈指の透明度を誇る海、豊かな自然に包まれて、アウトリガーカヌーとSUP体験会を開催。待ち時間も、タープやチェアもご用意しますので、思い思いのくつろぎ時間をお過ごしください。都心から離れた、海での癒しの時間を過ごしましょう。

10月19日(火) 19:30-20:30 横浜ノルディックウォーキング

担当：武部竜也

徐々に涼しくなり、アウトドアに最適な気候となってまいりました。ノルディックウォーキングは、バランスの取れた全身運動です。みなとみらいの街を、ノルディックポールを持って楽しくお散歩しましょう！

今月のスタジオ特別プログラム

今月のアウトドア特別プログラム