

# THE BAYS ACTIVE STYLE CLUB

## 2021年11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15分前  
 CLOSE プログラム終了30分後

定休日

月・土

MAIL : info@asc.dena-baystars.jp

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
開館時間		クラブ開館時間 7:00-8:30 / 8:45-10:45	クラブ開館時間 7:00-8:30 / 8:45-10:30	クラブ開館時間 7:00-8:30 / 9:45-11:45	クラブ開館時間 8:15-10:15		クラブ開館時間 8:15-12:30
STUDIO		Morning Hatha Yoga 7:15 8:00 Aki リラックスフロー 9:00 10:15 NOZOMI	ウェイクアップピラティス 7:15 8:00 nonlee エナジーフロー 9:00 10:00 空平 (SOHILA)	Harmonize yoga 7:15 8:00 いずみ ハタヨガ 10:00 11:15 【代行】 NOB→Aki	Five Elements Yoga® ビギナークラス 8:30 9:45 TAKUMI		アライメントヨガ 8:30 9:30 千晃 yoga for strength 10:00 11:00 千晃 ROOFTOP YOGA: feel the sun 11:30 12:30 アキ
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
	8	9	10	11	12	13	14
開館時間		クラブ開館時間 7:00-8:30 / 8:45-10:45	クラブ開館時間 7:00-8:30 / 8:45-10:30	クラブ開館時間 7:00-8:30 / 9:45-11:45	クラブ開館時間 8:15-10:15		クラブ開館時間 7:45-11:30
STUDIO		Morning Hatha Yoga 7:15 8:00 Aki リラックスフロー 9:00 10:15 NOZOMI	ウェイクアップピラティス 7:15 8:00 nonlee エナジーフロー 9:00 10:00 空平 (SOHILA)	Harmonize yoga 7:15 8:00 いずみ ハタヨガ 10:00 11:15 NOB	【代行】 8:30 9:45 【代行】 TAKUMI→Yukari		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 9:45 11:00 和恵
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
	15	16	17	18	19	20	21
開館時間		クラブ開館時間 7:00-8:30 / 8:45-10:45	クラブ開館時間 7:00-8:30 / 8:45-10:30	クラブ開館時間 7:00-8:30 / 9:45-11:45	クラブ開館時間 8:15-10:15		クラブ開館時間 8:15-12:30
STUDIO		Morning Hatha Yoga 7:15 8:00 Aki リラックスフロー 9:00 10:15 NOZOMI 横浜ノルディックウォーキング 19:30 20:30 武部竜也	ウェイクアップピラティス 7:15 8:00 nonlee エナジーフロー 9:00 10:00 【代行】 空平→OJ	Harmonize yoga 7:15 8:00 いずみ ハタヨガ 10:00 11:15 NOB	Five Elements Yoga® ビギナークラス 8:30 9:45 TAKUMI		アライメントヨガ 8:30 9:30 千晃 yoga for strength 10:00 11:00 千晃
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
	22	23	24	25	26	27	28
開館時間		クラブ開館時間 7:00-8:30 / 8:45-10:45	クラブ開館時間 7:00-8:30 / 8:45-10:30	クラブ開館時間 7:00-8:30 / 9:45-11:45	クラブ開館時間 8:15-10:15		クラブ開館時間 7:45-11:30
STUDIO		Morning Hatha Yoga 7:15 8:00 Aki リラックスフロー 9:00 10:15 NOZOMI	ウェイクアップピラティス 7:15 8:00 nonlee エナジーフロー 9:00 10:00 空平 (SOHILA)	Harmonize yoga 7:15 8:00 いずみ ハタヨガ 10:00 11:15 NOB	Five Elements Yoga® ビギナークラス 8:30 9:45 TAKUMI		ピラティス 8:00 9:15 ERI 筋膜リリース&ストレッチ 9:45 11:00 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
	29	30	クラブフロント無人化のお知らせ				
開館時間		クラブ開館時間 7:00-8:30 / 8:45-10:45					
STUDIO		Morning Hatha Yoga 7:15 8:00 Aki リラックスフロー 9:00 10:15 NOZOMI	<p><b>【重要】ACTIVE STYLE CLUBは受付体制を変更いたしました。</b>                  10月21日(木)より、従来ACTIVE STYLE CLUBにてクラブにて受け付けておりました「会員様向けのお手続きやお支払い等」「一般のお客様向けのご入会やご見学等」「その他ご質問ご意見ご要望等」は全てオンラインでの受付へと移行いたしました(※詳細はHPよりご覧ください)                  つきましては、クラブ受付においてご予約のプログラムにおけるチェックインチェックアウト以外の受付をすることはいたしかねますので、あらかじめお含みおきくださいませ。</p>				
ONLINE		きれいになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi					

### 11月のテーマ “Keep warm”

11月は立冬を迎え冬へ移行する時期です。寒さと乾燥から身体の冷えを防ぐように、丹田を意識したコアの動き、背骨、骨盤の柔らかさを心がけましょう。また、暖かいスープやお鍋で乾燥を防ぎ、巡るココロとカラダを心がけましょう。

- ※代行等の変更
- ※特別プログラム

### プログラム変更/追加のお知らせ

11月よりプログラムを下記の通り変更/追加いたします。

- ・隔週日曜日 10:30-11:45 「ピラティス腹凹」「ヒップピラティス」「その他ピラティス」/nonlee  
▶毎週水曜日 7:15-8:00 「ウェイクアップピラティス」に変更
- ・隔週日曜日 10:30-11:45 「ピラティス」「POP PILATES」/ERI  
▶第4日曜日 8:00-9:15 「ピラティス」 9:45-11:00 「筋膜リリース&ストレッチ」に変更
- ・第2日曜以外の日曜日 9:00-10:00 「アライメントヨガ」/千晃  
▶8:30-9:30 に変更 +10:00-11:00 「yoga for strength」を追加
- ・第2日曜日 8:30-10:00 「インナージャーニーヨガ」/和恵  
▶8:00-9:15 に変更 +9:45-11:00 「インナージャーニーヨガ・ストレッチ」を追加

### 今月のスタジオ特別プログラム

11月7日(日) 11:30-12:30  
**ROOFTOP YOGA: feel the sun 担当：アキ ★★**

BAYSの屋上で、横浜の街とポカポカの日差しを感じながら、気持ちよくカラダを動かしましょう。なめらかなフローの動きに合わせて、さまざまなイメージを向けていくことで、寒さがまして滞りがちになる心身を巡らせて、秋を満喫しましょう！

### 今月のアウトドア特別プログラム

11月16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！

