

THE BAYS ACTIVE STYLE CLUB

2021年12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15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	
	12月のテーマ “Self Care” 冬は寒さから身を守るために夏の数倍のエネルギーが必要となります。冷えによるエネルギーの消耗は老化につながります。今年の冬は寒くなる予想も出ています。丹田を意識した呼吸や動きで、身体にエネルギーをめぐらせ温めていきましょう。		1	2	3	4	5	
開館時間			7:00-8:30 / 8:45-10:30	7:00-8:30 / 9:45-11:45	8:15-10:15	無し	8:15-12:30	
OFFLINE			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 Aki	Five Elements Yoga® ビギナークラス 8:30 9:45 TAKUMI	横浜ノルディックウォーキング 11:00 12:00 武部竜也	アライメントヨガ 8:30 9:30 千晃 yoga for strength 10:00 11:00 千晃	
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			7:00-8:30 / 8:45-10:45	7:00-8:30 / 8:45-10:30	7:00-8:30 / 9:45-11:45	8:15-10:15	7:45-11:30	
OFFLINE			Morning Hatha Yoga 7:15 8:00 Aki リラク্স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 ゆるラン plus 美脚トレ 19:00 20:00 尾股由美	モーニングフロー 8:00 9:15 【代行】和恵→yukari ストレッチヨガ 9:45 11:00 【代行】和恵→yukari ROOFTOP YOGA:feel the sun 11:15 12:15 アキ 【会員様限定】Aroma Candle WS 12:45 14:15 アキ	
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			7:00-8:30 / 8:45-10:45	7:00-8:30 / 8:45-10:30	7:00-8:30 / 9:45-11:45	8:15-10:15	8:15-12:30	
OFFLINE			Morning Hatha Yoga 7:15 8:00 Aki リラク্সフロー 9:00 10:15 NOZOMI	【代行によるプログラム変更】朝ヨガ 7:15 8:00 【代行】nonlee→福島久美子 エナジーフロー 9:00 10:00 空平	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 Harmonize yoga 11:15 12:15 いずみ	
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			7:00-8:30 / 8:45-10:45	7:00-8:30 / 8:45-10:30	7:00-8:30 / 9:45-11:45	8:15-10:15	7:45-11:30	
OFFLINE			Morning Hatha Yoga 7:15 8:00 Aki リラク্স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 【期間限定時間変更】筋膜リリース&ストレッチ 9:45 10:45 ERI インナージャーニーヨガ 11:00 12:15 和恵	
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	年末年始の休館日に関するご案内					
開館時間			[年末年始休館日：12月29日(水)~1月4日(月)] ※最終営業日：12月28日(火) / 営業開始日：1月5日(火)					
OFFLINE			本年もありがとうございました！来年もACTIVE STYLE CLUBを宜しく願いいたします🙏					
ONLINE			※代行等の変更 ※特別プログラム					

今月のスタジオ特別プログラム

12月12日(日) 11:15-12:15
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！

12月19日(日) 11:15-12:15
Harmonize yoga 担当：いずみ
 バランスポーズの練習の目的のひとつは揺れること。止まることではなく、揺れに反応し落ち着いて対処することを練習しています。完成形に囚われず全身に意識を巡らせ、沢山のバランスポーズを練習しましょう。

今月のアウトドア特別プログラム

12月4日(土) 11:00-12:00
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おります。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！

12月10日(金) 19:00-20:00
ゆるラン plus 美脚トレ 担当：尾股由美
 美脚を作る為に必要なストレッチとトレーニングをします。ポイントを抑えることにより、今まで張り出していた腿やお尻との境目もスッキリします。日常生活に活かせるトレーニングとランニングを見直して、美しい脚を手に入れましょう！

今月のイベントプログラム

12月12日(金) 12:45-14:15
【会員様限定】Aroma Candle WS 担当：アキ
 手作りしたアロマキャンドルで、年末年始のリラクスタイムを楽しみましょう。今回は、ソイワックスに少しピーワックスでキャンドルを作ります。アロマは、ほっこりと冬の夜を過ごすエッセンシャルオイル、シナモン、グローブ、カルダモン、ジンジャー、オレンジなどからご自身でブレンドして、オリジナルアロマキャンドルを作ります。
 ※開催場所や参加費用等の詳細は、ご予約ページよりご確認ください。