

# THE BAYS ACTIVE STYLE CLUB

## 2022年 1 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
開館時間	1 月のテーマ “Active Rest”			年末年始の休館日に関するご案内			
OFFLINE	冬は、寒さからカラダを保つために基礎代謝が上がり、エネルギー消費量が多くなります。また冬眠をしない私たちも十分な睡眠、休息が必要な時です。一方で、コア（体幹）の熱を上げて、巡りと新陳代謝を上げていくことが大切です。ダイナミックにリズムによってカラダを動かすと同時に、静かな場所で自分自身と向き合うメディテーションの時間もとり、心身のバランスをとりましょう。			[年末年始休館日：12月29日(水)~1月4日(火)] ※最終営業日：12月28日(火) / 営業開始日：1月5日(水) 今年も ACTIVE STYLE CLUB を宜しくお願いいたします🙏			
ONLINE							

	4	5	6	7	8	9
開館時間	クラブ開館時間 8:45-10:45		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	
OFFLINE	※代行等の変更	エナジーフロー 9:00 10:15 【代行】空平→千晃	Harmonize yoga 7:15 8:00 いずみ	Five Elements Yoga® ビギナークラス 8:30 9:45 TAKUMI	初詣ノルディックウォーキング 11:00 12:15 武部竜也	アライメントヨガ 8:30 9:30 千晃
OFFLINE	※特別プログラム		ハタヨガ 10:00 11:15 NOB			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
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 8:45-10:45		クラブ開館時間 7:45-12:45	
OFFLINE		Morning Hatha Yoga 7:15 8:00 Aki	エナジーフロー 9:00 10:15 空平(SOHILA)	Harmonize yoga 7:15 8:00 いずみ	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 8:00 9:15 和恵
OFFLINE		リラク্সフロー 9:00 10:15 NOZOMI		ハタヨガ 10:00 11:15 NOB		インナージャーニーヨガ・ストレッチ 9:45 11:00 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	おやすみ前のヨガ 21:30 22:00 アキ	リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami
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 8:45-10:45		クラブ開館時間 7:30-8:45	
OFFLINE		Morning Hatha Yoga 7:15 8:00 Aki	エナジーフロー 9:00 10:15 空平(SOHILA)	Harmonize yoga 7:15 8:00 いずみ	Five Elements Yoga® ビギナークラス 8:30 9:45 TAKUMI	モーニングストレッチフロー 7:45 8:30 Yoshie
OFFLINE		リラク্সフロー 9:00 10:15 NOZOMI		ハタヨガ 10:00 11:15 NOB		ゆるラン plus くびれチャレンジ 11:15 12:15 尾股由美
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
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 8:45-10:45		クラブ開館時間 8:15-12:45	
OFFLINE		Morning Hatha Yoga 7:15 8:00 Aki	エナジーフロー 9:00 10:15 空平(SOHILA)	Basic asana & Meditation 7:15 8:15 いずみ	Five Elements Yoga® ビギナークラス 8:30 9:45 TAKUMI	【時間変更】ピラティス 8:30 9:30 ERI
OFFLINE		リラク্সフロー 9:00 10:15 NOZOMI		ハタヨガ 10:00 11:15 NOB		【時間変更】筋膜リリース&ストレッチ 10:00 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	おやすみ前のヨガ 21:30 22:00 アキ	リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami
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	おやすみ前のヨガ 21:30 22:00 アキ	リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami

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	今月のイベントプログラム
<b>1月9日(日) 11:15-12:15</b> Winter Vinyasa 担当:アキ 新しい年にふさわしく、清々しい状態にココロとカラダをチューニングしていきます。コアを使いしっかりと土台をととのえてから、胸をひらき活力をアップしていきます。 キリリとした冬の寒さをたのしみ、新しい年を前向きに進んでいけるように心身をとのえていきましょう！	<b>1月22日(土) 7:45-8:45</b> モーニングストレッチフロー 担当:Yoshie 朝の強張った体をゆっくりストレッチしながら、連続した動きのフローでほぐしていきます。少し体幹を強くする動きも加えながら体を温めていきます。 ※休館日に開催する特別プログラムのため、当日の営業時間は通常と異なります。	<b>1月8日(土) 11:00-12:15</b> 初詣ノルディックウォーキング 担当:武部竜也 THE BAYSからノルディックウォーキングで「伊勢山 皇神宮」へ向かいます。 そこで一緒に初詣をした後は中華街でゴールです。皆さんと一緒に食べ歩きを楽しみましょう。 ※初詣や中華街での食べ歩きに必要な金額は各位ご用意ください。