

THE BAYS ACTIVE STYLE CLUB

2022年 5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

T E L : 045 663 5280
 MAIL : info@asc.dena-baystars.jp

	月	火	水	木	金	土	日
開館時間	NEW !						1
STUDIO & OUTDOOR FITNESS	<p>※代行等の変更</p> <p>※特別プログラム</p> <p>※時間変更&特別プログラム</p>						<p>クラブ開館時間 9:30-11:15</p> <p>RIVERSIDE YOGA 8:30 9:15 空平</p> <p>Seasonal Vinyasa. - Mid Spring 9:45 10:45 アキ</p> <p>ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie</p> <p>★ 9:45-10:45</p>
ONLINE	<p>5月のテーマ “Open Heart and Open Mind!”</p> <p>5月は立春を迎え、1年の中で、自然界は最もエネルギーに満ちた季節となり、体は活動に適した状態となります。このエネルギーをココロとカラダいっばいに取り込んでおくと、1年中健康に過ごせると言われています。春の新生活で緊張してストレスを感じる時期ですので、エネルギーを巡らせるハートをしなやかに、大きく腕を使ったバックバンドなどで、アクティブに春をたのしみましょう。</p>						
スタッフ在中	2	3	4	5	6	7	8
開館時間	クラブ開館時間 7:45-10:45		クラブ開館時間 7:45-10:45		クラブ開館時間 7:45-9:15 / 9:45-11:45		クラブ開館時間 9:00-12:15
STUDIO & OUTDOOR FITNESS	心身活性化ヨガ 8:00 8:45 NOZOMI	Morning Flow 8:00 8:45 Aki	チャレンジポーズのための準備 8:00 8:45 いずみ	Five Elements Yoga® オールレベルクラス 9:15-10:30 TAKUMI	オリエンタル アジャストメント 10:45 11:45 TAKUMI	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
ONLINE	Holiday relax 9:00 10:15 NOZOMI	YOGA HENRO® -Active- 9:00 10:15 空平 (SOHILA)	マインドフルネスヨガ 10:00 11:15 NOB			YOGA HENRO® コンディショニング -胃・脾臓- 11:00 12:00 空平	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
スタッフ在中	きれいなフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi			リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	身体ケアヨガ 10:00 10:45 waka	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie	★ 10:00-10:30
開館時間	9	10	11	12	13	14	15
STUDIO & OUTDOOR FITNESS	クラブ開館時間 7:45-10:45		クラブ開館時間 7:00-8:30 / 8:45-12:00		クラブ開館時間 9:45-11:45		クラブ開館時間 9:00-12:15
ONLINE	心身活性化ヨガ 8:00 8:45 NOZOMI	Morning Hatha Yoga 7:15 8:00 Aki	ハタヨガ 10:00 11:15 NOB → Aki	Five Elements Yoga® オールレベルクラス 9:15-10:30 TAKUMI	オリエンタル アジャストメント 10:45 11:45 TAKUMI	RIVERSIDE YOGA 8:30 9:15 空平	全身を動かす Flowピラティス 9:45 10:45 YUKI
スタッフ在中	リラク্সフロー 9:00 10:15 NOZOMI	エナジーフロー 9:00 10:15 空平 (SOHILA)	後ろ姿美人ピラティス 10:30 11:30 nonlee			ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie	★ 9:45-10:45
ONLINE	きれいなフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi		おやすみ前のヨガ 21:30 22:00 Ai	リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	コンディショニングヨガ 10:00 10:45 Hiroe	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie	
開館時間	16	17	18	19	20	21	22
STUDIO & OUTDOOR FITNESS	クラブ開館時間 7:45-10:45		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 / 9:45-11:45		クラブ開館時間 9:00-12:15
ONLINE	心身活性化ヨガ 8:00 8:45 NOZOMI	Morning Hatha Yoga 7:15 8:00 Aki	Harmonize yoga 7:15 8:00 いずみ → NOB	Five Elements Yoga® オールレベルクラス 9:15-10:30 TAKUMI	オリエンタル アジャストメント 10:45 11:45 TAKUMI	ピラティス 8:30 9:30 ERI	筋膜リリース&ストレッチ 9:45 10:45 ERI
スタッフ在中	リラク্সフロー 9:00 10:15 NOZOMI	エナジーフロー 9:00 10:15 空平 (SOHILA)	ハタヨガ 10:00 11:15 NOB			YOGA HENRO® コンディショニング -胆・肝臓- 11:00 12:00 空平	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
ONLINE	きれいなフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi		★ 10:00-10:30	リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	身体ケアヨガ 10:00 10:45 waka	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie	
開館時間	23	24	25	26	27	28	29
STUDIO & OUTDOOR FITNESS	クラブ開館時間 7:45-10:45		クラブ開館時間 7:00-8:30 / 8:45-12:00		クラブ開館時間 7:00-8:30 / 9:45-11:45		クラブ開館なし
ONLINE	心身活性化ヨガ 8:00 8:45 NOZOMI	Morning Hatha Yoga 7:15 8:00 Aki	Harmonize yoga 7:15 8:00 いずみ	Five Elements Yoga® オールレベルクラス 9:15-10:30 TAKUMI	オリエンタル アジャストメント 10:45 11:45 TAKUMI	横浜ノルディックウォーキング 10:30 12:00 武部	Sunday relax flow 8:30 9:30 NOZOMI
スタッフ在中	リラク্সフロー 9:00 10:15 NOZOMI	エナジーフロー 9:00 10:15 空平 (SOHILA)	ハタヨガ 10:00 11:15 NOB				全身を動かす Flowピラティス 9:45 10:45 YUKI
ONLINE	きれいなフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi		おやすみ前のヨガ 21:30 22:00 Ai	リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	コンディショニングヨガ 10:00 10:45 Hiroe		
開館時間	30	31	GW特別プログラム		アウトドア特別プログラム		週末特別プログラム
STUDIO & OUTDOOR FITNESS	クラブ開館時間 7:45-10:45		<ul style="list-style-type: none"> 3(火)「Holiday relax」NOZOMI 4(水)「Morning Flow」Aki / 「YOGA HENRO® -Active-」空平 5(木)「チャレンジポーズのための準備」いずみ / 「マインドフルネスヨガ」NOB 		<p>1日(日)&15日(日) 8:30-9:15 RIVERSIDE YOGA 担当: 空平</p> <p>大岡川夢ロード ※現地集合現地解散 小雨決行(雨天時は国道下開催)</p>		<p>5月28日(土) 10:30-12:00 横浜ノルディックウォーキング 担当: 武部 竜也</p>
ONLINE	心身活性化ヨガ 8:00 8:45 NOZOMI	リラク্সフロー 9:00 10:15 NOZOMI					<p>5月1日(日) 9:45-10:45 Seasonal Vinyasa. -Mid Spring 担当: アキ</p>