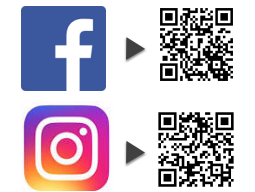


# THE BAYS ACTIVE STYLE CLUB

## 2022年 6 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
<b>6月のテーマ “Good Sweat!”</b> 6月は梅雨で湿度が上がります。水分代謝を促すことで気持ちよく過ごすことができます。適度な運動で身体をあたため汗をかくことに加えて、深い呼吸に合わせてストレッチをすることで血流が促され、水分代謝が促進されます。水分の巡りを意識して、快適に梅雨をたのしみましょう！						
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 9:00-12:15	クラブ開館時間 9:30-11:15	クラブ開館時間 9:30-11:15	クラブ開館時間 9:30-11:15
STUDIO & OUTDOOR FITNESS	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® オールレベルクラス 9:15 10:30 TAKUMI	RIVERSIDE YOGA 8:30 9:15 空平 (SOHILA)	全身を動かす Flowピラティス 9:45 10:45 YUKI	
ONLINE		ハタヨガ 10:00 11:15 NOB	オリエンタル アジャストメント 10:45 11:45 TAKUMI	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie		
スタッフ在中						
6	7	8	9	10	11	12
開館時間	クラブ開館時間 7:45-10:45	クラブ開館時間 8:45-12:00	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	クラブ開館なし	クラブ開館時間 7:45-12:30
STUDIO & OUTDOOR FITNESS	心身活性化ヨガ 8:00 8:45 NOZOMI	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® オールレベルクラス 9:15 10:30 TAKUMI	RIVERSIDE YOGA 8:30 9:15 Aki	インナージャーニーヨガ 8:00 9:15 和恵
ONLINE	リラックスフロー 9:00 10:15 NOZOMI	後ろ姿美人ピラティス 10:30 11:30 nonlee	ハタヨガ 10:00 11:15 NOB	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・ストレッチ 9:30 10:45 和恵	Basic asana & meditation 11:00 12:00 いずみ
スタッフ在中	ONLINE きれいになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi		おやすみ前のヨガ 21:30 22:00 アキ	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
13	14	15	16	17	18	19
開館時間	クラブ開館時間 7:45-10:45	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 9:00-12:15 / 18:45-20:30	クラブ開館なし	クラブ開館時間 8:30-11:15
STUDIO & OUTDOOR FITNESS	心身活性化ヨガ 8:00 8:45 NOZOMI	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® オールレベルクラス 9:15 10:30 TAKUMI	鎌倉ウォーキング 10:00 12:00 武部竜也	背骨にフォーカス 8:45 9:30 YUKI
ONLINE	リラックスフロー 9:00 10:15 NOZOMI	後ろ姿美人ピラティス 10:30 11:30 nonlee	ハタヨガ 10:00 11:15 NOB	オリエンタル アジャストメント 10:45 11:45 TAKUMI	Healing Lotus for water flow 19:00 20:00 アキ	全身を動かす Flowピラティス 9:45 10:45 YUKI
スタッフ在中	ONLINE きれいになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi		おやすみ前のヨガ 21:30 22:00 アキ	リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	★ 19:00-20:00	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	クラブ開館時間 7:45-10:45	クラブ開館時間 8:45-12:00	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	クラブ開館なし	クラブ開館時間 8:15-12:30
STUDIO & OUTDOOR FITNESS	心身活性化ヨガ 8:00 8:45 NOZOMI	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® オールレベルクラス 9:15 10:30 TAKUMI	PARK YOGA @臨港パーク 8:30 9:15 空平 (SOHILA)	ピラティス 8:30 9:30 ERI
ONLINE	リラックスフロー 9:00 10:15 NOZOMI	後ろ姿美人ピラティス 10:30 11:30 nonlee	ハタヨガ 10:00 11:15 NOB	オリエンタル アジャストメント 10:45 11:45 TAKUMI	筋膜リリース&ストレッチ 9:45 10:45 ERI	Sunday relax flow 11:00 12:00 NOZOMI
スタッフ在中	ONLINE きれいになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi		おやすみ前のヨガ 21:30 22:00 アキ	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
27	28	29	30	アウトドア特別プログラム		特別プログラム
開館時間	クラブ開館時間 7:45-10:45	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			
STUDIO & OUTDOOR FITNESS	心身活性化ヨガ 8:00 8:45 NOZOMI	エナジーフロー 9:00 10:15 空平 (SOHILA)	Harmonize yoga 7:15 8:00 いずみ	<b>【RIVERSIDE YOGA】 8:30-9:15 @大岡川夢ロード</b> 5日(日) 担当: 空平 11日(土) 担当: Aki <b>【PARK YOGA】 8:30-9:15 @臨港パーク 芝生エリア</b> 25日(土) 担当: 空平		<b>鎌倉ウォーキング 18日(土) 10:00-12:00</b> 担当: 武部竜也 6月といえば紫陽花の季節。という事で、鎌倉の街をのんびり歩きます。鎌倉駅を出発し、銭洗弁天～源氏山を散策。急勾配なコースもありますので、歩きやすい靴でご参加ください。
ONLINE	リラックスフロー 9:00 10:15 NOZOMI		ハタヨガ 10:00 11:15 NOB			12日(日) 11:00-12:00 いずみ 「Basic asana & meditation」 17日(金) 19:00-20:00 アキ 「Healing Lotus for water flow」 19日(日) 8:45-9:30 YUKI 「背骨にフォーカス」 26日(日) 11:00-12:00 NOZOMI 「Sunday relax flow」
スタッフ在中	ONLINE きれいになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi					