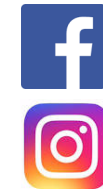


THE BAYS ACTIVE STYLE CLUB

2022年7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

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

	月	火	水	木	金	土	日
開館時間					1	2	3
STUDIO & OUTDOOR FITNESS	7月のテーマ “Be like the bamboo” 夏至が過ぎ、自然界のエネルギーがピークを超える時ですが、暑さはこれからが本番です。猛暑に対応できる身体づくりのために、筋力を鍛えると同時にストレッチで筋肉をリラックスさせましょう。筋肉は心をあらわすと言われています、竹のように、つよさとしなやかさをあわせ持つ心身へととのえ、暑さの中でも健やかに過ごしましょう。	アウトドア特別プログラム 9日(土) 10:00-12:00 夏だ!海だ!BEACHウォーキング @逗子~葉山 担当:武部竜也 14日(木) 19:00-20:00 Rooftop Yoga - Full Moon- @THE BAYS屋上 担当:アキ ※雨天中止	日曜特別プログラム 3日(日)8:30-9:30 いずみ 「update for surya namaskara」 17日(日)/24日(日)8:30-9:30 空平(SOHILA) 「YOGA HENRO® コンディショニング」 17日(日)11:00-12:00/24日(日)9:45-10:45 空平(SOHILA)「ウィークエンドセルフケア」 31日(日)11:00-12:00 NOZOMI 「Sunday relax flow」	クラブ開館時間 9:00-12:15 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 リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	クラブ開館時間 8:15-11:15 update for surya namaskara 8:30 9:30 いずみ 全身を動かす Flowピラティス 9:45 10:45 YUKI ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie	クラブ開館時間 9:00-12:15 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 リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	クラブ開館時間 9:15-12:15 夏だ!海だ! BEACHウォーキング 10:00 12:00 武部竜也 【時間変更】インナージャーニーヨガ 9:30 10:15 和恵 【時間変更】インナージャーニーヨガ・ストレッチ 10:30 11:45 和恵 ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
ONLINE							
スタッフ在中							
開館時間	4	5	6	7	8	9	10
STUDIO & OUTDOOR FITNESS	※特別プログラム ※アウトドア特別プログラム	クラブ開館時間 7:45-10:45 心身活性化ヨガ 8:00 8:45 NOZOMI リラックスフロー 9:00 10:15 NOZOMI	クラブ開館時間 8:45-12:00 エネルギーフロー 9:00 10:15 空平(SOHILA) 後ろ姿美人ピラティス 10:30 11:30 nonlee	クラブ開館時間 7:00-8:30 / 9:45-11:45 Harmonize yoga 7:15 8:00 いずみ プレスリカバリー (呼吸を深めるピラティス) 10:00 11:15 【代行】NOB →YUKI	クラブ開館時間 9:00-12:15 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	クラブ開館なし	クラブ開館時間 9:15-12:15 【時間変更】インナージャーニーヨガ 9:30 10:15 和恵 【時間変更】インナージャーニーヨガ・ストレッチ 10:30 11:45 和恵
ONLINE		きれいになるフローヨガ 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
スタッフ在中							
開館時間	11	12	13	14	15	16	17
STUDIO & OUTDOOR FITNESS		クラブ開館時間 7:45-10:45 心身活性化ヨガ 8:00 8:45 NOZOMI リラックスフロー 9:00 10:15 NOZOMI	クラブ開館時間 8:45-10:45 エネルギーフロー 9:00 10:15 空平(SOHILA) おやすみ前のヨガ 21:30 22:00 アキ	開館時間 7:00-8:30 / 9:45-11:45 / 18:45-20:30 Harmonize yoga 7:15 8:00 いずみ ハタヨガ 10:00 11:15 NOB Rooftop Yoga - Full Moon- 19:00 20:00 アキ	クラブ開館時間 9:00-12:15 Basic asana & meditation 9:15 10:30 【代行】TAKUMI →いずみ アライメントヨガ 10:45 11:45 【代行】TAKUMI →千晃		クラブ開館時間 8:15-12:30 YOGA HENRO® コンディショニング 8:30 9:30 空平(SOHILA) 全身を動かす Flowピラティス 9:45 10:45 YUKI ウィークエンドセルフケア -美脚編- 11:00 12:00 空平(SOHILA)
ONLINE		きれいになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi			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
スタッフ在中				★ (19:00-20:00)	★		
開館時間	18	19	20	21	22	23	24
STUDIO & OUTDOOR FITNESS		クラブ開館時間 7:45-10:45 心身活性化ヨガ 8:00 8:45 NOZOMI リラックスフロー 9:00 10:15 NOZOMI	クラブ開館時間 8:45-12:00 エネルギーフロー 9:00 10:15 空平(SOHILA) ハタヨガ 10:00 11:15 NOB	クラブ開館時間 7:00-8:30 / 9:45-11:45 Harmonize yoga 7:15 8:00 いずみ ハタヨガ 10:00 11:15 NOB	クラブ開館時間 9:00-12:15 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		クラブ開館時間 8:15-11:15 YOGA HENRO® コンディショニング 8:30 9:30 空平(SOHILA) ウィークエンドセルフケア -肩凝り・腰痛編- 9:45 10:45 空平(SOHILA)
ONLINE		きれいになるフローヨガ 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
スタッフ在中							
開館時間	25	26	27	28	29	30	31
STUDIO & OUTDOOR FITNESS		クラブ開館時間 7:45-10:45 心身活性化ヨガ 8:00 8:45 NOZOMI リラックスフロー 9:00 10:15 NOZOMI	クラブ開館時間 8:45-10:45 エネルギーフロー 9:00 10:15 空平(SOHILA) ハタヨガ 10:00 11:15 NOB	クラブ開館時間 7:00-8:30 / 9:45-11:45 Harmonize yoga 7:15 8:00 いずみ ハタヨガ 10:00 11:15 NOB	クラブ開館時間 9:00-12:15 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		クラブ開館時間 9:30-12:30 全身を動かす Flowピラティス 9:45 10:45 YUKI Sunday relax flow 11:00 12:00 NOZOMI
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				
スタッフ在中				★			