ASICS CONNECTION TOKYO

2018年 10月プログラムスケジュール

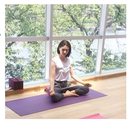
	月	火	水	木	金	土	日
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガ 10:15-11:15 HIROE ヒップアップピラティス 11:30-12:45 Yurika ハタヨガ 13:30-14:45 NOB ズッダヨガ（ALL LEVEL） 19:00-20:00 Miki ハタフロー・スロー 20:15-21:15 根岸あき	ハタフロー（All Level） 10:15-11:15 Yoshie ハタヨガ （ベーシック ） 11:30-12:45 アンナ バレエストレッチ(ストレッチ&呼吸法) 13:30-14:45 麻衣 ヴィンヤサフロー 18:30-19:30 Uma ハタヨガ&メディテーション 19:45-20:45 DAISUKE	【代行】ピラティス（ベーシック） 10:15-11:15 亀井りえ 【代行】ストレッチポールピラティス 11:30-12:45 亀井りえ ペルビックヨガ（骨盤ヨガ） 13:30-14:45 Miki パワーヨガ（ベーシック） 19:00-20:00 藤田真弓 マインドフルネス陰陽ヨガ 20:15-21:15 西川尚美	ジェントルフロー 10:15-11:15 Miho アライメントヨガ 11:30-12:45 Miho デトックスヨガ 13:30-14:45 浅見紘子 Moon Flow 19:00-20:00 澤畑ちぐさ ピラティス ボディーアウェイク 20:15-21:15 Maki	リラックスフロー 10:15-11:15 ゆり子 ストレッチ&リラクゼーションヨガ 11:30-12:45 アンナ トータルビューティーヨガ【小顔】 13:30-14:45 森初世 ハタフロー 19:00-20:00 Ayaka リラックスフロー 20:15-21:15 TOMI	ASAヨガ 8:00-9:00 AYAKO スローフロー&メディテーション 9:15-10:15 AYAKO 【代行】デトックスフロー 10:30-11:45 Ayaka トラディショナルヨガ 13:00-14:15 Sonoko ハタヨガ&メディテーション 14:45-16:00 Sonoko スローフロー 16:30-17:45 ゆり子	【代行】ASAヨガ 8:00-9:00 AYAKO 【代行】ハタフロー 9:15-10:15 AYAKO ピラティスボディーアウェイク 10:30-11:45 Maki リラックスヨガ 13:30-14:45 YUKIKO ジェントルフロー 15:00-16:15 YUKIKO ディープリラックスヨガ 16:30-17:45 Atsuko
PARK・OUTDOOR		ノルディックウォーキング 10:15-11:15 NEW大谷早希	🔰ラン&ウォーク 19:15-20:15 猪瀬祐輔		ランニング（ベーシック） 19:00-20:15 小野塚稔		有料【レースデビューへ向けて！（参加者特典付き）】 はじめてのレース対策（入門編） （座学＋フォーム指導＋実走 5km） 9:00-11:30 小野塚稔
	8（体育の日）	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
STUDIO	ASAヨガ 9:00-10:00 HIROE コンディショニングピラティス 10:15-11:15 HIROE ハタヨガ 11:30-12:45 Sayaka 筋膜リリース&リストラティブヨガ 13:15-14:30 Sayaka リラックスフロー 14:45-16:00 Sayaka	ハタフロー（All Level） 10:15-11:15 Yoshie ハタヨガ （ベーシック ） 11:30-12:45 アンナ 【代行】バレエストレッチ 13:30-14:45 飯村由美 ヴィンヤサフロー 18:30-19:30 Uma ハタヨガ&メディテーション 19:45-20:45 DAISUKE 【Relaxation Night】 21:00-22:00 DAISUKE Yoga For Bedtime （ストレス・マネージメント）	【代行】ピラティス（ベーシック） 10:15-11:15 亀井りえ 【代行】ストレッチポールピラティス 11:30-12:45 亀井りえ 【代行】ペルビックヨガ（骨盤ヨガ） 13:30-14:45 アンナ パワーヨガ（ベーシック） 19:00-20:00 藤田真弓 マインドフルネス陰陽ヨガ 20:15-21:15 西川尚美	ジェントルフロー 10:15-11:15 Miho アライメントヨガ 11:30-12:45 Miho デトックスヨガ 13:30-14:45 浅見紘子 🔰はじめてのヨガ 15:15-16:15 Sonoko Moon Flow 19:00-20:00 澤畑ちぐさ ピラティス ボディーアウェイク 20:15-21:15 Maki	リラックスフロー 10:15-11:15 ゆり子 ストレッチ&リラクゼーションヨガ 11:30-12:45 Sayaka トータルビューティーヨガ【小顔】 13:30-14:45 森初世 ハタフロー 19:00-20:00 Ayaka リラックスフロー 20:15-21:15 TOMI	ASAヨガ 8:00-9:00 AYAKO スローフロー&メディテーション 9:15-10:15 AYAKO デトックスフロー 10:30-11:45 AYAKO トラディショナルヨガ 13:00-14:15 Sonoko ハタヨガ&メディテーション 14:45-16:00 Sonoko スローフロー 16:30-17:45 ゆり子	ASAヨガ 8:00-9:00 DAISUKE ハタフロー 9:15-10:15 DAISUKE 【代行】ヒップアップピラティス 10:30-11:45 nonlee リラックスヨガ 13:30-14:45 YUKIKO ジェントルフロー 15:00-16:15 YUKIKO ディープリラックスヨガ 16:30-17:45 Atsuko
PARK・OUTDOOR		ノルディックウォーキング 10:15-11:15 NEW大谷早希	ランニング（ビギナー） 19:15-20:15 猪瀬祐輔		ランニング（ベーシック） 19:00-20:15 小野塚稔		
	15	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
STUDIO	【代行】リラックス&リフレッシュヨガ 10:15-11:15 Ayaka ヒップアップピラティス 11:30-12:45 Yurika 【代行】ハタヨガ 13:30-14:45 Sayaka 【代行】ハタヨガ（★★〜★★★） 19:00-20:00 アンナ ハタフロー・スロー 20:15-21:15 根岸あき	ハタフロー（All Level） 10:15-11:15 Yoshie 呼吸でゆるめるヨガ 11:30-12:45 アンナ バレエストレッチ(ストレッチ&呼吸法) 13:30-14:45 麻衣 ヴィンヤサフロー 18:30-19:30 Uma ハタヨガ&メディテーション 19:45-20:45 DAISUKE	ピラティス（ベーシック） 10:15-11:15 Riku ピラティス ウォームアップ 11:30-12:45 Riku 【代行】ペルビックヨガ（骨盤ヨガ） 13:30-14:45 アンナ パワーヨガ（ベーシック） 19:00-20:00 藤田真弓 マインドフルネス陰陽ヨガ 20:15-21:15 西川尚美	ジェントルフロー 10:15-11:15 Miho アライメントヨガ 11:30-12:45 Miho デトックスヨガ 13:30-14:45 浅見紘子 Moon Flow 19:00-20:00 澤畑ちぐさ ピラティス ボディーアウェイク 20:15-21:15 Maki	リラックスフロー 10:15-11:15 ゆり子 ストレッチ&リラクゼーションヨガ 11:30-12:45 Sayaka トータルビューティーヨガ【小顔】 13:30-14:45 森初世 ハタフロー 19:00-20:00 Ayaka リラックスフロー 20:15-21:15 TOMI	ASAヨガ 8:00-9:00 AYAKO スローフロー&メディテーション 9:15-10:15 AYAKO デトックスフロー 10:30-11:45 AYAKO トラディショナルヨガ 13:00-14:15 Sonoko ハタヨガ&メディテーション 14:45-16:00 Sonoko スローフロー 16:30-17:45 ゆり子	ASAヨガ 8:00-9:00 DAISUKE ハタフロー 9:15-10:15 DAISUKE ピラティスボディーアウェイク 10:30-11:45 Maki リラックスヨガ 13:30-14:45 YUKIKO ジェントルフロー 15:00-16:15 YUKIKO ディープリラックスヨガ 16:30-17:45 Atsuko
PARK・OUTDOOR		ノルディックウォーキング 10:15-11:15 NEW大谷早希	🔰はじめてのランニング 19:15-20:15 猪瀬祐輔		【代行】ランニング（ベーシック） 19:00-20:15 青木ヒロト		【ハロウィーン企画】 浅草スウィーツ巡りノルディック 9:30-11:00 青木ヒロト
	22	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガ 10:15-11:15 HIROE ヒップアップピラティス 11:30-12:45 Yurika ハタヨガ 13:30-14:45 NOB ズッダヨガ（ALL LEVEL） 19:00-20:00 Miki ハタフロー・スロー 20:15-21:15 根岸あき	ハタフロー（All Level） 10:15-11:15 Yoshie ハタヨガ （ベーシック ） 11:30-12:45 アンナ バレエストレッチ(ストレッチ&呼吸法) 13:30-14:45 麻衣 ヴィンヤサフロー 18:30-19:30 Uma ハタヨガ&メディテーション 19:45-20:45 DAISUKE 【Relaxation Night】 21:00-22:00 DAISUKE Yoga For Bedtime （ストレス・マネージメント）	ピラティスフロー 10:15-11:15 Riku ピラティス ウォームアップ 11:30-12:45 Riku ペルビックヨガ（骨盤ヨガ） 13:30-14:45 Miki パワーヨガ（ベーシック） 19:00-20:00 藤田真弓 マインドフルネス陰陽ヨガ 20:15-21:15 西川尚美	ジェントルフロー 10:15-11:15 Miho アライメントヨガ 11:30-12:45 Miho デトックスヨガ 13:30-14:45 浅見紘子 Moon Flow 19:00-20:00 澤畑ちぐさ ピラティス ボディーアウェイク 20:15-21:15 Maki	リラックスフロー 10:15-11:15 ゆり子 ストレッチ&リラクゼーションヨガ 11:30-12:45 Sayaka トータルビューティーヨガ【小顔】 13:30-14:45 森初世 【代行】ハタフロー 19:00-20:00 Sayaka リラックスフロー 20:15-21:15 TOMI	ASAヨガ 8:00-9:00 AYAKO スローフロー&メディテーション 9:15-10:15 AYAKO デトックスフロー 10:30-11:45 AYAKO トラディショナルヨガ 13:00-14:15 Sonoko ハタヨガ&メディテーション 14:45-16:00 Sonoko スローフロー 16:30-17:45 ゆり子	ASAヨガ 8:00-9:00 DAISUKE ハタフロー 9:15-10:15 DAISUKE ピラティスボディーアウェイク 10:30-11:45 Maki リラックスヨガ 13:30-14:45 YUKIKO ジェントルフロー 15:00-16:15 YUKIKO 【代行】ディープリラックスヨガ 16:30-17:45 アンナ
PARK・OUTDOOR		ノルディックウォーキング 10:15-11:15 NEW大谷早希	ランニング（ビギナー） 19:15-20:15 猪瀬祐輔		【代行】ランニング（ベーシック） 19:00-20:15 青木ヒロト		
	29	**30**	**31**				
STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガ 10:15-11:15 HIROE ヒップアップピラティス 11:30-12:45 Yurika ハタヨガ 13:30-14:45 NOB ズッダヨガ（ALL LEVEL） 19:00-20:00 Miki ハタフロー・スロー 20:15-21:15 根岸あき	【代行】ハタフロー（All Level） 10:15-11:15 アンナ ハタヨガ （ベーシック ） 11:30-12:45 アンナ バレエストレッチ(ストレッチ&呼吸法) 13:30-14:45 麻衣 【代行】ヴィンヤサフロー 18:30-19:30 NOB ハタヨガ&メディテーション（レクチャークラス） 19:45-20:45 DAISUKE	ピラティス（アドバンスチャレンジ） 10:15-11:15 Riku ピラティス ウォームアップ 11:30-12:45 Riku ペルビックヨガ（骨盤ヨガ） 13:30-14:45 Miki パワーヨガ（ベーシック） 19:00-20:00 藤田真弓 マインドフルネス陰陽ヨガ 20:15-21:15 西川尚美				
PARK・OUTDOOR		ノルディックウォーキング 10:15-11:15 NEW大谷早希	🔰ラン&ウォーク 19:15-20:15 猪瀬祐輔				

October "Breath Deeply"

10月はだんだん空気が乾燥し、冷えてくる季節です。
気持ちよく過ごせる季節となる一方で、夏の疲れの影響などで不調が出やすい時期でもあります。この季節は、特に肺に関連する不調が出やすいと言われています。空気の乾燥による呼吸器系や肌のトラブルなどです。
私たちは、普段呼吸をする時、肺の3分の2程度しか使っていないと言われています。
この時期は、特に深い呼吸を心がけてカラダの中に水分とエネルギーを十分に巡らせていくことを意識しましょう。

"【呼吸でゆるめるヨガ】"

10月16日(火) 11:30-12:45 （担当：アンナ）



自分自身の呼吸のリズムに素直に寄り添い、信頼し、ゆだねながらシンプルなポーズをとっていくことで、体と心が深くくつろいでいきます。心身の健康が気になるとき、疲れを感じるとき、静かにリラックスしたいときなどにおすすめです。

ヨガってどんなことをするの・・？
ランニングを始めたいけれどハードルが高くて・・。

まず知っておきたいヨガやランニングの
基本からスタートしたい方へオススメ！

『🔰はじめてのヨガ』
10月11日(木) 15:15-16:15

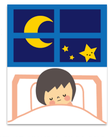
『🔰はじめてのランニング』
10月17日(水) 19:15-20:15

仕事終わりにヨガで癒されたい・・
最近疲れで眠りが浅い・・

秋の夜長に21時スタート特別クラスが登場！

【Relaxation Night】
『Yoga For Bedtime 』（ストレス・マネージメント）
10月9日、23日 (火) 21:00-22:00

良い睡眠はストレスを軽減させ心と身体の健康に繋がります。
睡眠前に行うヨガでは特に自律神経をコントロールする「視床下部」に積極的働きかけることで 睡眠の質の改善を期待することができます。
ゆったりとした深くて長いヨガの呼吸に合わせて適度に身体を動かし、脳の視床下部をリラックスさせることで、すぐに寝付け、熟睡でき、朝スッキリ目覚められるクラスを目指します。
良い睡眠が日常生活や仕事においても多くのメリットをももたらしてくれることを感じてください。



お手軽にアウトドアで活動したい・・！
秋冬の短距離レースにエントリーしたい・・！

アウトドア特別プログラムはこちら！

10月7日(日) 9:00-11:30
『はじめてのレース対策入門編』

10月21日(日) 9:30-11:00
『浅草スウィーツ巡りノルディック』

プログラムのご予約はこちら（WEB）から

https://connection-tokyo.tarp.jp

※WEB予約画面はホームページ「PROGRAM」からもアクセスできます。
※メンバーの方はお電話（03-5637-7706）でもご予約可能です。

WEB予約 QRコード

営業時間 平日：10:00〜21:00 （月 水 木：〜21:30） ／ 土日祝：7:45〜18:00
カフェ 平日：10:30-20:30 ／土日祝：9:00-17:30 **TEL** 03-5637-7706

◎プログラムはご予約をいただいた方が優先となります。定員に空きがあれば、ご予約なしでもご参加可能です。（定員15名）
◎ウォーキング・ランニングプログラムは天候によって中止になる場合がございます。(その際は中止のお知らせをメールにてご連絡致します)
◎プログラム開始後のスタジオ入室、及びプログラムのご参加はご遠慮頂いております。開始時間に遅れないようお越しくださいませ。