

# ASICS CONNECTION TOKYO

## 2019年 2月プログラムスケジュール

|              | 月  | 火   | 水  | 木  | 金  | 土  | 日   |   |  |                                |   |  |
|--------------|--|---|--|--|--|--|---|---|--|--------------------------------|---|--|
|              | <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h3>February</h3> <p>2月のテーマ『春へシフト!』<b>Shift to Spring!</b></p> <p>2月はまだまだ寒さが厳しいですが、カラダの中では春への準備が始まります。<br/>1年の中でも最も大きくカラダが変化する時期となります。骨盤が開きはじめ、今まで寒さから身を守るために溜め込んでいたエネルギーがカラダの表面へ移動していきます。この時期は、股関節や骨盤の動きで、しなやかな腰を心がけて動き、春への準備をおこないましょう。アレルギー症状も出やすい時期となってくるので、冷え対策とリラックスを心がけ、巡る心身をこころがけましょう。</p> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div> |   |  |  |  | 1  | 2   | 3   |  |                                |   |  |
| STUDIO       | (代行) リラックス&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 Ayaka<br>【代行】ベーシックピラティス 11:30 12:45 Maki<br>ハタヨガ 13:30 14:45 NOB<br>ズグダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 Miki<br>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<br>ハタヨガ (ベーシック) 11:30 12:45 アンナ<br>パー・アスティエ(ストレッチ&呼吸法) 13:30 14:45 麻衣<br>ヴィンヤサフロア 18:30 19:30 Uma<br>ハタヨガ&メディテーション 19:45 20:45 DAISUKE               | ピラティス&コンディショニング 10:15 11:15 Rie<br>リフレッシュヨガ 11:30 12:45 えりこ<br>ヘルピッコヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 Miki<br>パワーヨガ (ベーシック) 19:00 20:00 藤田真弓<br>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<br>アライメントヨガ 11:30 12:45 Miho<br>ハタヨガ (All Level) 13:30 14:45 浅見絃子<br>Moon Flow 19:00 20:00 澤畑ちぐさ<br>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<br>ストレッチ&リラクゼーションヨガ 11:30 12:45 Sayaka<br>-Renewal- ヴィンヤサフロア 13:30 14:45 森初世<br>ハタフロー 19:00 20:00 Ayaka<br>リラックスフロー 20:15 21:15 TOMI<br>【Relaxation Night】ヨガニドラー 21:30 22:30 澤畑ちぐさ  | ASAヨガ 8:00 9:00 AYAKO<br>スローフロー&メディテーション 9:15 10:15 AYAKO<br>ハタフロー 10:30 11:45 AYAKO<br>~冬季限定時間変更~ スローフロー 12:00 13:15 ゆり子<br>トラディショナルヨガ 13:30 14:45 Sonoko<br>ハタヨガ&メディテーション 15:00 16:15 Sonoko | ASAヨガ 8:00 9:00 DAISUKE<br>ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE<br>【代行】ヒップアップピラティス 10:30 11:45 Yurika<br>リラックスヨガ 13:30 14:45 YUKIKO<br>ジェントルフロー 15:00 16:15 YUKIKO<br>ディープリラックスヨガ 16:30 17:45 Atsuko  | ランニング (ベーシック) 19:00 20:15 小野塚稔<br>【バレンタイン企画】<br>おでかけノルディックウォーキング 10:00 12:00 大谷早希 | ランニングのための体幹トレーニング 12:00 13:30 青木宏和<br>トレーニング (室内) [+実走 3km (屋外)] |                                |   |  |
| PARK OUTDOOR |  | 【代行】ノルディックウォーキング 10:15 11:15 青木宏和   | はじめてのランニング 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   | 【バレンタイン企画】<br>おでかけノルディックウォーキング 10:00 12:00 大谷早希  |   |   |  |                                |   |  |
|              | 4  | 5   | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  |   |  |                                |   |  |
| STUDIO       | (代行) リラックス&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 Ayaka<br>【代行】ベーシックピラティス 11:30 12:45 Maki<br>ハタヨガ 13:30 14:45 NOB<br>ズグダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 Miki<br>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<br>ハタヨガ (ベーシック) 11:30 12:45 アンナ<br>パー・アスティエ(ストレッチ&呼吸法) 13:30 14:45 麻衣<br>ヴィンヤサフロア 18:30 19:30 Uma<br>ハタヨガ&メディテーション 19:45 20:45 DAISUKE               | ピラティス&コンディショニング 10:15 11:15 Rie<br>リフレッシュヨガ 11:30 12:45 えりこ<br>ヘルピッコヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 Miki<br>パワーヨガ (ベーシック) 19:00 20:00 藤田真弓<br>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<br>アライメントヨガ 11:30 12:45 Miho<br>ハタヨガ (All Level) 13:30 14:45 浅見絃子<br>Moon Flow 19:00 20:00 澤畑ちぐさ<br>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<br>ストレッチ&リラクゼーションヨガ 11:30 12:45 Sayaka<br>-Renewal- ヴィンヤサフロア 13:30 14:45 森初世<br>ハタフロー 19:00 20:00 Ayaka<br>リラックスフロー 20:15 21:15 TOMI<br>【Relaxation Night】ヨガニドラー 21:30 22:30 澤畑ちぐさ  | ASAヨガ 8:00 9:00 AYAKO<br>スローフロー&メディテーション 9:15 10:15 AYAKO<br>ハタフロー 10:30 11:45 AYAKO<br>~冬季限定時間変更~ スローフロー 12:00 13:15 ゆり子<br>トラディショナルヨガ 13:30 14:45 Sonoko<br>ハタヨガ&メディテーション 15:00 16:15 Sonoko | ASAヨガ 8:00 9:00 DAISUKE<br>ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE<br>【代行】ヒップアップピラティス 10:30 11:45 Yurika<br>リラックスヨガ 13:30 14:45 YUKIKO<br>ジェントルフロー 15:00 16:15 YUKIKO<br>ディープリラックスヨガ 16:30 17:45 Atsuko  | 【代行】ノルディックウォーキング 10:15 11:15 青木宏和   | はじめてのランニング 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 | 【バレンタイン企画】<br>おでかけノルディックウォーキング 10:00 12:00 大谷早希 | ランニングのための体幹トレーニング 12:00 13:30 青木宏和<br>トレーニング (室内) [+実走 3km (屋外)] |
| PARK OUTDOOR |  |   | ノルディックウォーキング 10:15 11:15 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 青木宏和   | 120分ゆっくりランニング 9:00 11:30 青木宏和   |   |  |                                |   |  |
|              | 11 (建国記念の日)  | 12  | 13   | 14   | 15   | 16   | 17  |   |  |                                |   |  |
| STUDIO       | ASAヨガ 9:00 10:00 HIROE<br>スローフロー 10:15 11:15 HIROE<br>ベーシックピラティス 11:30 12:45 Kei<br>ハタヨガ&メディテーション 13:30 14:45 NOB<br>ヴィンヤサフロア ~巡りと代謝~ 15:00 16:15 NOB  | ハタフロー (All Level) 10:15 11:15 Yoshie<br>ハタヨガ (ベーシック) 11:30 12:45 アンナ<br>パー・アスティエ(ストレッチ&呼吸法) 13:30 14:45 麻衣<br>ヴィンヤサフロア 18:30 19:30 Uma<br>ハタヨガ&メディテーション 19:45 20:45 DAISUKE               | ピラティス&コンディショニング 10:15 11:15 Rie<br>リフレッシュヨガ 11:30 12:45 えりこ<br>ヘルピッコヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 Miki<br>パワーヨガ (ベーシック) 19:00 20:00 藤田真弓<br>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<br>アライメントヨガ 11:30 12:45 Miho<br>ハタヨガ (All Level) 13:30 14:45 浅見絃子<br>Moon Flow 19:00 20:00 澤畑ちぐさ<br>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<br>(代行) ストレッチ&リラクゼーションヨガ 11:30 12:45 アンナ<br>-Renewal- ヴィンヤサフロア 13:30 14:45 森初世<br>ハタフロー 19:00 20:00 Ayaka<br>リラックスフロー 20:15 21:15 TOMI<br>【Relaxation Night】ヨガニドラー 21:30 22:30 澤畑ちぐさ  | ASAヨガ 8:00 9:00 AYAKO<br>スローフロー&メディテーション 9:15 10:15 AYAKO<br>ハタフロー 10:30 11:45 AYAKO<br>~冬季限定時間変更~ スローフロー 12:00 13:15 ゆり子<br>トラディショナルヨガ 13:30 14:45 Sonoko<br>ハタヨガ&メディテーション 15:00 16:15 Sonoko | ASAヨガ 8:00 9:00 DAISUKE<br>ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE<br>ピラティスボディーアウェイク 10:30 11:45 Maki<br>リラックスヨガ 13:30 14:45 YUKIKO<br>ジェントルフロー 15:00 16:15 YUKIKO<br>ディープリラックスヨガ 16:30 17:45 Atsuko     | 施設営業時間 7:45~18:00   | ノルディックウォーキング 10:15 11:15 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 青木宏和              | 120分ゆっくりランニング 9:00 11:30 青木宏和                                    |
| PARK OUTDOOR |  |   | ノルディックウォーキング 10:15 11:15 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 青木宏和   | 120分ゆっくりランニング 9:00 11:30 青木宏和   |   |  |                                |   |  |
|              | 18   | 19  | 20   | 21   | 22   | 23   | 24  |   |  |                                |   |  |
| STUDIO       | リラックス&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE<br>ベーシックピラティス 11:30 12:45 Yurika<br>ハタヨガ 13:30 14:45 NOB<br>ズグダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 Miki<br>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<br>【代行】ハタヨガ (ベーシック) 11:30 12:45 TERU<br>パー・アスティエ(ストレッチ&呼吸法) 13:30 14:45 麻衣<br>ヴィンヤサフロア 18:30 19:30 Uma<br>ハタヨガ&メディテーション 19:45 20:45 DAISUKE          | ピラティス&コンディショニング 10:15 11:15 Rie<br>リフレッシュヨガ 11:30 12:45 えりこ<br>ヘルピッコヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 Miki<br>パワーヨガ (ベーシック) 19:00 20:00 藤田真弓<br>マインドフルネス Deep Yin (陰) (90分拡大Ver.) 20:15 21:45 西川尚美 | ジェントルフロー 10:15 11:15 Miho<br>アライメントヨガ 11:30 12:45 Miho<br>ハタヨガ (All Level) 13:30 14:45 浅見絃子<br>Moon Flow 19:00 20:00 澤畑ちぐさ<br>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<br>ストレッチ&リラクゼーションヨガ 11:30 12:45 Sayaka<br>-Renewal- ヴィンヤサフロア 13:30 14:45 森初世<br>ハタフロー 19:00 20:00 Ayaka<br>リラックスフロー 20:15 21:15 TOMI  | ASAヨガ 8:00 9:00 AYAKO<br>スローフロー&メディテーション 9:15 10:15 AYAKO<br>ハタフロー 10:30 11:45 AYAKO<br>~冬季限定時間変更~ スローフロー 12:00 13:15 ゆり子<br>トラディショナルヨガ 13:30 14:45 Sonoko<br>ハタヨガ&メディテーション 15:00 16:15 Sonoko | ASAヨガ 8:00 9:00 DAISUKE<br>ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE<br>ピラティスボディーアウェイク 10:30 11:45 Maki<br>リラックスヨガ 13:30 14:45 YUKIKO<br>ジェントルフロー 15:00 16:15 YUKIKO<br>【代行】ディープリラックスヨガ 16:30 17:45 YUKIKO | ノルディックウォーキング 10:15 11:15 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 |   |  |
| PARK OUTDOOR |  |   | ノルディックウォーキング 10:15 11:15 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   |   |   |  |                                |   |  |
|              | 25   | 26  | 27   | 28   | <b>Renewal Program!</b><br><b>"ヴィンヤサフロア"</b><br>毎週 金曜 13:30-14:45(75分間) 担当: 森初世<br>呼吸と動きを運動させ、ダイナミックにゆったりと心地よく動いていきます。クラスの前半、自分の内側に意識を向けた瞑想を取り入れ、過去にも未来にも囚われない「今」を感じることで、より繊細に丁寧に自分の体に何が起きているのかを感じ取り、深く自分自身を見つめながら動きます。自分のベストポジションを見つめながらポーズを深めるので、よりエネルギーに身体を動かせます。 |  | <b>2月のランニングプログラムはこちら!</b><br>2/3(日) 12:00-13:30 "ランニングのための体幹Tr"<br>2/6(水) 19:15-20:15 "はじめてのランニング"<br>2/16(土) 9:00-11:30 "120分ゆっくりランニング"<br>はじめての方から<br>長距離対策まで!                          |   |  |                                |   |  |
| STUDIO       | リラックス&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE<br>ベーシックピラティス 11:30 12:45 Yurika<br>ハタヨガ 13:30 14:45 NOB<br>ズグダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 Miki<br>Yin&Yang yoga (陰陽ヨガ) 20:15 21:15 根岸あき   | ハタフロー (All Level) 10:15 11:15 Yoshie<br>ハタヨガ (ベーシック) 11:30 12:45 アンナ<br>パー・アスティエ(ストレッチ&呼吸法) 13:30 14:45 麻衣<br>ヴィンヤサフロア 18:30 19:30 Uma<br>ハタヨガ&メディテーション 19:45 20:45 DAISUKE<br>(レクチャークラス) | ピラティス&コンディショニング 10:15 11:15 Rie<br>リフレッシュヨガ 11:30 12:45 えりこ<br>ヘルピッコヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 Miki<br>パワーヨガ (ベーシック) 19:00 20:00 藤田真弓<br>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<br>アライメントヨガ 11:30 12:45 Miho<br>ハタヨガ (All Level) 13:30 14:45 浅見絃子<br>Moon Flow 19:00 20:00 澤畑ちぐさ<br>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<br>ストレッチ&リラクゼーションヨガ 11:30 12:45 Sayaka<br>-Renewal- ヴィンヤサフロア 13:30 14:45 森初世<br>ハタフロー 19:00 20:00 Ayaka<br>リラックスフロー 20:15 21:15 TOMI  | ASAヨガ 8:00 9:00 AYAKO<br>スローフロー&メディテーション 9:15 10:15 AYAKO<br>ハタフロー 10:30 11:45 AYAKO<br>~冬季限定時間変更~ スローフロー 12:00 13:15 ゆり子<br>トラディショナルヨガ 13:30 14:45 Sonoko<br>ハタヨガ&メディテーション 15:00 16:15 Sonoko | ASAヨガ 8:00 9:00 DAISUKE<br>ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE<br>ピラティスボディーアウェイク 10:30 11:45 Maki<br>リラックスヨガ 13:30 14:45 YUKIKO<br>ジェントルフロー 15:00 16:15 YUKIKO<br>【代行】ディープリラックスヨガ 16:30 17:45 YUKIKO | ノルディックウォーキング 10:15 11:15 大谷早希   | ランニング (ビギナー) 19:15 20:15 猪瀬祐輔                                    |                                |   |  |
| PARK OUTDOOR |  |   | ノルディックウォーキング 10:15 11:15 大谷早希  | ランニング (ビギナー) 19:15 20:15 猪瀬祐輔  |  |  |   |   |  |                                |   |  |

2/9(土) 10:00-12:00 (担当: 大谷早希)  
**【バレンタイン企画】**  
**"おでかけノルディックウォーキング"**  
 ASICS CONNECTION TOKYOからスタートノルディックウォーキングで巡るおでかけプログラムです。今回は、バレンタイン企画ということで蔵前のチョコレートファクトリーを目指します!

2/11(月祝) 15:00-16:15 (担当: NOB)  
**"ヴィンヤサフロア ~巡りと代謝~"**  
 呼吸と動きを運動させ、ダイナミックにゆったりと心地よく動いていきます。冬は寒さで自然と身を縮め、胸を開きがちになる季節。胸を開き、快適な呼吸を導きながら冬の身体を整えていきましょう。下腹部の丹田を意識して刺激を与えながら代謝アップも目指します。

2/13(水) 11:30-12:45 (担当: えりこ)  
**"リンパヨガフロア"**  
 テーマは血流促進と代謝アップ。節々のリンパの流れを意識し、リンパマッサージやリンパストレッチなどを呼吸の後にいれ、血流促進を意識しながらゆっくりフロースタイルのヨガで動いていきます。心身バランスを整え、温め緩めるアロマを使用し、代謝が上がるようなアクティブポーズも行います。

2/20(水) 20:15-21:45 (担当: 西川尚美)  
**"マインドフルネス Deep Yin(陰)"**  
 筋肉の緊張を解きながら長い時間ホールドする陰ヨガは、動くヨガではアプローチしにくい筋膜や結合組織にアプローチするだけでなく、ご自身の体の微細な変化やマインドに意識を向けていきます。ご自身のエネルギーの流れを感じて、セルフヒーリングをしましょう。

2/21(木) 15:15-16:15 (担当: Sonoko)  
**"大人のためのゆったりヨガ"**  
 体力に自信のない方や、50代以上で年齢による体力の衰えを感じている方におすすめのプログラムです。今回はカラダが変化をする時期に合わせて背骨や股関節周りを柔軟にするような動きを取り入れていきます。何感になっても豊かに生きるために人生の基盤となる心身の健康を手に入れていきましょう。

2/8・15(金) 21:30-22:30 (担当: 澤畑ちぐさ)  
**"【Relaxation Night】ヨガニドラー"**  
 (※)本プログラムは、1本前の【20:15-21:15「リラクックスフロー」】からの連続受講はできません。  
 2/25(月) 20:15-21:15 (担当: 根岸あき)  
**"Yin&Yang yoga (陰陽ヨガ)"**

**プログラムのご予約はこちら (WEB) から**  
<https://tarp-pro.jp/user/asics-connection-tokyo>  
 ※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予約コード

▶

**営業時間** 平日: 10:00~21:00 (月水木金: ~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いたします)  
 ◎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いただいております。開始時間に遅れないようお越しくださいませ。