

# ASICS CONNECTION TOKYO

## 2017年7月プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
STUDIO	<p>「夏」に向けて、理想のカラダづくりにチャレンジしてみませんか？筋力アップと巡り改善にオススメのプログラムはこちら!!</p> <p>pick up! 『SPECIAL CLASS』① 『RUN &amp; YOGA』</p> <p>RUNとYOGAのコラボ特別プログラムです！運動を長続きさせるには、自分を飽きさせない事も大切。だからぜひ、両方を体験していただきたいです！ランとヨガの相乗効果を是非味わってみませんか？</p> <p>担当：磯沙緒里 &amp; 猪瀬祐輔 日時：5日(水) 19:15-20:45 定員：15名 料金：メンバー無料 (休日バスを除く) ドロップイン 1,620円(税込)</p> <p>pick up! 『SPECIAL CLASS』② 海の日 『OCEAN FLOW YOGA』</p> <p>波のような呼吸としなやかで力強い潮のような動き。ポーズからポーズへと流れるようにフローしていき、身体の可動域を徐々に広げながら内側にある動と静のエネルギーをしっかりと意識します。海のように深く自由でシンプルな意識も広がり、適度な運動量で初心者の方にもオススメです!!</p> <p>担当：根岸あき 日時：17日(月) 13:30-14:45 定員：15名 料金：レギュラー・休日バス無料 ドロップイン 3,240円(税込)</p> <p>pick up! 『SPECIAL CLASS』③ (男性限定!! 『Men's YOGA』)</p> <p>初めてヨガに挑戦される男性も大歓迎です！ランニングをメインにされている方もフォームの強化のためにこの機会に是非ご参加ください!</p> <p>担当：Daisuke (ディスク) 日時：18日(火) 19:45-20:45 定員：15名 料金：メンバー無料 (区分に関係なく) ドロップイン 1,620円(税込)</p> <p>～7月の代行情報～</p> <p>7/2(日) 13:00- ハタヨガAll Level Satoko→アンナ 7/2(日) 15:00- ヴィンヤサフロー Satoko→アンナ 7/10(月) 19:45- ハタフロースロー Miho→根岸あき 7/13(木) 10:15- ハタフロー Miho→Sayaka 7/13(木) 11:30- アライメントヨガ Miho→砂山有理架 7/23(日) 10:30- ファンクショナルローラーピラティス Maki → TAKA-sun 7/24(月) 19:45- ハタフロースロー Miho→根岸あき</p>	<p>ASAヨガ 9:15 10:15 AYAKO</p> <p>ピラティス ボディーアウェイク 10:30 11:45 Maki</p> <p>ハタヨガ ALL LEVEL 13:00 14:15 アンナ</p> <p>ヴィンヤサフロー 15:00 16:15 Sonoko</p> <p>ディープリラクソロジー 16:30 17:45 TOMI</p>					
PARK OUTDOOR	<p>(月)コアピラティス (木)アライメントヨガ</p> <p>(月)ハタフロースロー (木)ピラティス</p> <p>(火)ハタヨガ (金)ハタフロー</p> <p>(火)ヴィンヤサフロー (金・土)デトックスフロー</p> <p>(水)ピラティスフロー (土)トラディショナルヨガ</p> <p>(水)ハタヨガ (日)ヴィンヤサフロー</p>	<p>ランニング (ベーシック) 9:15 10:30 青木宏和</p> <p>リニューアル：時間・内容変更!</p>					
STUDIO	<p>3</p> <p>リラククス&amp;リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE</p> <p>コアピラティス 11:30 12:45 麻衣</p> <p>『はじめてのヨガ』WS 12:45 13:30 Aki</p> <p>Yin &amp; Yang yoga (陰陽ヨガ) 13:30 14:45 根岸あき</p> <p>ズダダヨガ (ALL LEVEL) 18:30 19:30 Miki</p> <p>ハタフロー・スロー 19:45 20:45 Miho</p>	<p>4</p> <p>ハタフロー&amp;プラーナヤマ 10:15 11:15 Yoshie</p> <p>ハタヨガ 11:30 12:45 アンナ</p> <p>バー・アスティエ 13:30 14:45 麻衣</p> <p>ヴィンヤサフロー 18:30 19:30 Uma</p> <p>ハタヨガ&amp;メディテーション 19:45 20:45 DAISUKE</p>	<p>5</p> <p>ピラティスベーシック 10:15 11:15 Riku</p> <p>ピラティスフロー 11:30 12:45 Riku</p> <p>ペルビックヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 高野真利</p> <p>ハタヨガ 18:30 19:30 NOB</p> <p>『RUN&amp;YOGA』 19:15 20:45 磯沙緒里 &amp; 猪瀬祐輔</p>	<p>6</p> <p>ハタフロー 10:15 11:15 Miho</p> <p>アライメントヨガ 11:30 12:45 Miho</p> <p>ピラティス 13:30 14:45 MACHI</p> <p>Moon Flow 18:30 19:30 chigusa</p> <p>ピラティス ボディーアウェイク 19:45 20:45 Maki</p>	<p>7</p> <p>デトックスフロー 10:15 11:15 ゆり子</p> <p>ストレッチ&amp;リラクゼーションヨガ 11:30 12:45 Sayaka</p> <p>やさしいハタヨガ 13:30 14:45 森初世</p> <p>ハタフロー 18:30 19:30 Ayaka</p> <p>リラククスフロー 19:45 20:45 TOMI</p>	<p>8</p> <p>ASAヨガ 9:15 10:15 AYAKO</p> <p>デトックスフロー 10:30 11:45 AYAKO</p> <p>トラディショナルヨガ 13:00 14:15 Sonoko</p> <p>ハタヨガ&amp;メディテーション 15:00 16:15 Sonoko</p> <p>スローフロー 16:30 17:45 ゆり子</p>	<p>9</p> <p>ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE</p> <p>ピラティス ボディーアウェイク 10:30 11:45 Maki</p> <p>ハタヨガ ALL LEVEL 13:00 14:15 Satoko</p> <p>ヴィンヤサフロー 15:00 16:15 Satoko</p> <p>ディープリラクソロジー 16:30 17:45 TOMI</p>
PARK OUTDOOR	<p>参加費：無料！(どなたでもご参加ください)</p>	<p>ランニング (ベーシック) 19:00 20:15 青木宏和</p> <p>ランニング (ベーシック) 9:15 10:30 青木宏和</p> <p>リニューアル：時間・内容変更!</p>					
STUDIO	<p>10</p> <p>リラククス&amp;リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE</p> <p>コアピラティス 11:30 12:45 麻衣</p> <p>Yin &amp; Yang yoga (陰陽ヨガ) 13:30 14:45 根岸あき</p> <p>ズダダヨガ (ALL LEVEL) 18:30 19:30 Miki</p> <p>ハタフロー・スロー 19:45 20:45 根岸あき</p>	<p>11</p> <p>ハタフロー&amp;プラーナヤマ 10:15 11:15 Yoshie</p> <p>ハタヨガ 11:30 12:45 アンナ</p> <p>バー・アスティエ 13:30 14:45 麻衣</p> <p>ヴィンヤサフロー 18:30 19:30 Uma</p> <p>ハタヨガ&amp;メディテーション 19:45 20:45 DAISUKE</p>	<p>12</p> <p>ピラティスベーシック 10:15 11:15 Riku</p> <p>ピラティスフロー 11:30 12:45 Riku</p> <p>ペルビックヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 高野真利</p> <p>ハタヨガ 18:30 19:30 NOB</p> <p>スローヴィンヤサ 19:45 20:45 磯沙緒里</p>	<p>13</p> <p>ハタフロー 10:15 11:15 Sayaka</p> <p>アライメントヨガ 11:30 12:45 砂山有理架</p> <p>ピラティス 13:30 14:45 MACHI</p> <p>Moon Flow 18:30 19:30 chigusa</p> <p>ピラティス ボディーアウェイク 19:45 20:45 Maki</p>	<p>14</p> <p>デトックスフロー 10:15 11:15 ゆり子</p> <p>ストレッチ&amp;リラクゼーションヨガ 11:30 12:45 Sayaka</p> <p>やさしいハタヨガ 13:30 14:45 森初世</p> <p>ハタフロー 18:30 19:30 Ayaka</p> <p>ヒーリングロータス 19:45 20:45 AKI</p>	<p>15</p> <p>ASAヨガ 9:15 10:15 AYAKO</p> <p>デトックスフロー 10:30 11:45 AYAKO</p> <p>トラディショナルヨガ 13:00 14:15 Sonoko</p> <p>ハタヨガ&amp;メディテーション 15:00 16:15 Sonoko</p> <p>スローフロー 16:30 17:45 ゆり子</p>	<p>16</p> <p>ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE</p> <p>ピラティス ボディーアウェイク 10:30 11:45 Maki</p> <p>ハタヨガ ALL LEVEL 13:00 14:15 Satoko</p> <p>ヴィンヤサフロー 15:00 16:15 Satoko</p> <p>ディープリラクソロジー 16:30 17:45 TOMI</p>
PARK OUTDOOR		<p>ランニング (ベーシック) 10:30 11:30 青木宏和</p> <p>【特別企画】ボールの使い方、体の動作などノルディックウォーキングを基本から学んでいきます。</p>					
STUDIO	<p>17 (祝・海の日)</p> <p>リラククス&amp;リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE</p> <p>コアピラティス 11:30 12:45 麻衣</p> <p>オーシャンフローヨガ 13:30 14:45 根岸あき</p> <p>リストラティブヨガ 15:00 16:15 根岸あき</p> <p>SPECIALCLASS ②!</p>	<p>18</p> <p>ハタフロー&amp;プラーナヤマ 10:15 11:15 Yoshie</p> <p>ハタヨガ 11:30 12:45 アンナ</p> <p>バー・アスティエ 13:30 14:45 麻衣</p> <p>ヴィンヤサフロー 18:30 19:30 Uma</p> <p>スローヴィンヤサ 19:45 20:45 DAISUKE</p> <p>SPECIALCLASS ③!</p>	<p>19</p> <p>ピラティスベーシック 10:15 11:15 Riku</p> <p>ピラティスフロー 11:30 12:45 Riku</p> <p>ペルビックヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 高野真利</p> <p>ハタヨガ 18:30 19:30 NOB</p> <p>スローヴィンヤサ 19:45 20:45 磯沙緒里</p>	<p>20</p> <p>ハタフロー 10:15 11:15 Miho</p> <p>アライメントヨガ 11:30 12:45 Miho</p> <p>ピラティス 13:30 14:45 MACHI</p> <p>Moon Flow 18:30 19:30 chigusa</p> <p>ピラティス ボディーアウェイク 19:45 20:45 Maki</p>	<p>21</p> <p>デトックスフロー 10:15 11:15 ゆり子</p> <p>ストレッチ&amp;リラクゼーションヨガ 11:30 12:45 Sayaka</p> <p>『はじめてのヨガ』WS 12:45 13:30 Aki</p> <p>やさしいハタヨガ 13:30 14:45 森初世</p> <p>ハタフロー 18:30 19:30 Ayaka</p> <p>リラククスフロー 19:45 20:45 TOMI</p>	<p>22</p> <p>ASAヨガ 9:15 10:15 AYAKO</p> <p>デトックスフロー 10:30 11:45 AYAKO</p> <p>トラディショナルヨガ 13:00 14:15 Sonoko</p> <p>ハタヨガ&amp;メディテーション 15:00 16:15 Sonoko</p> <p>スローフロー 16:30 17:45 ゆり子</p>	<p>23</p> <p>ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE</p> <p>ファンクショナルローラーピラティス 10:30 11:45 TAKA-sun</p> <p>ハタヨガ ALL LEVEL 13:00 14:15 Satoko</p> <p>ヴィンヤサフロー 15:00 16:15 Satoko</p> <p>ディープリラクソロジー 16:30 17:45 TOMI</p>
PARK OUTDOOR	<p>祝日営業時間：9:00-19:00 ご利用可能：レギュラーバス、休日バス</p>	<p>ランニング (ベーシック) 19:15 20:15 猪瀬祐輔</p> <p>ランニング (ベーシック) 19:00 20:15 青木宏和</p> <p>リニューアル：時間変更!</p>					
STUDIO	<p>24</p> <p>リラククス&amp;リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE</p> <p>コアピラティス 11:30 12:45 麻衣</p> <p>Yin &amp; Yang yoga (陰陽ヨガ) 13:30 14:45 根岸あき</p> <p>ズダダヨガ (ALL LEVEL) 18:30 19:30 Miki</p> <p>ハタフロー・スロー 19:45 20:45 根岸あき</p>	<p>25</p> <p>ハタフロー&amp;プラーナヤマ 10:15 11:15 Yoshie</p> <p>ハタヨガ 11:30 12:45 アンナ</p> <p>バー・アスティエ 13:30 14:45 麻衣</p> <p>ヴィンヤサフロー 18:30 19:30 Uma</p> <p>ハタヨガ&amp;メディテーション 19:45 20:45 DAISUKE</p>	<p>26</p> <p>ピラティスベーシック 10:15 11:15 Riku</p> <p>ピラティスフロー 11:30 12:45 Riku</p> <p>ペルビックヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 高野真利</p> <p>ハタヨガ 18:30 19:30 NOB</p> <p>スローヴィンヤサ 19:45 20:45 磯沙緒里</p>	<p>27</p> <p>ハタフロー 10:15 11:15 Miho</p> <p>アライメントヨガ 11:30 12:45 Miho</p> <p>ピラティス 13:30 14:45 MACHI</p> <p>Moon Flow 18:30 19:30 chigusa</p> <p>ピラティス ボディーアウェイク 19:45 20:45 Maki</p>	<p>28</p> <p>デトックスフロー 10:15 11:15 ゆり子</p> <p>ストレッチ&amp;リラクゼーションヨガ 11:30 12:45 Sayaka</p> <p>やさしいハタヨガ 13:30 14:45 森初世</p> <p>ハタフロー 18:30 19:30 Ayaka</p> <p>リラククスフロー 19:45 20:45 TOMI</p>	<p>29</p> <p>ASAヨガ 9:15 10:15 AYAKO</p> <p>デトックスフロー 10:30 11:45 AYAKO</p> <p>トラディショナルヨガ 13:00 14:15 Sonoko</p> <p>ハタヨガ&amp;メディテーション 15:00 16:15 Sonoko</p> <p>スローフロー 16:30 17:45 ゆり子</p>	<p>30</p> <p>ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE</p> <p>ピラティス ボディーアウェイク 10:30 11:45 Maki</p> <p>ハタヨガ ALL LEVEL 13:00 14:15 Satoko</p> <p>ヴィンヤサフロー 15:00 16:15 Satoko</p> <p>ディープリラクソロジー 16:30 17:45 TOMI</p>
PARK OUTDOOR		<p>ランニング (ベーシック) 19:15 20:15 猪瀬祐輔</p> <p>ランニング (ベーシック) 19:00 20:15 青木宏和</p> <p>リニューアル：時間変更!</p>					
STUDIO	<p>31</p> <p>リラククス&amp;リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE</p> <p>コアピラティス 11:30 12:45 麻衣</p> <p>Yin &amp; Yang yoga (陰陽ヨガ) 13:30 14:45 根岸あき</p> <p>ズダダヨガ (ALL LEVEL) 18:30 19:30 Miki</p> <p>ハタフロー・スロー 19:45 20:45 Miho</p>	<p>ヨガってなんだろう？ 「はじめてのヨガ」 ワークショップ</p> <p>担当：Aki</p> <p>3(月)・21(金) 12:45～13:30</p>	<p>・ストレッチとどこが違うんですか？ ・なんで呼吸が大切なんですか？ ・体が柔らかくないとできないでしょ？ といった皆さんが感じる疑問にお答えします！</p> <p>ヨガってそもそもどうして、カラダやココロによいと言われるのか。これからのプラクティスが大きく違う「ヨガってなんだろう？」にお答えするショート講座です。</p> <p>参加費：無料 (定員：20名) (メンバー・ビジターどなたでもご参加下さい)</p>	<p>プログラムのご予約はこちら (WEB) から <a href="https://connection-tokyo.tarp.jp">https://connection-tokyo.tarp.jp</a></p> <p>※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。</p> <p>住所 東京都墨田区吾妻橋1-23-8 営業時間 平日：10:00～21:00 / 土日祝：9:00～19:00</p> <p>隔田川花火大会 立ち入り禁止エリア内の為 終日休館とさせていただきます。</p> <p>ご理解賜りますようお願い申し上げます。</p>			
PARK OUTDOOR	<p>リニューアル!!</p> <p>(水)ランニング (ビギナー) →19:15～20:15 (時間変更)</p> <p>(土)ランニング(レーシング)</p> <p>→1日・8日：ランニング (ベーシック) (時間変更)</p> <p>→15日・22日：ノルディックウォーキング(内容変更)</p>						

リニューアル!!

(水)ランニング (ビギナー) →19:15～20:15 (時間変更)

(土)ランニング(レーシング)

→1日・8日：ランニング (ベーシック) (時間変更)

→15日・22日：ノルディックウォーキング(内容変更)

ヨガってなんだろう？  
「はじめてのヨガ」  
ワークショップ

担当：Aki

3(月)・21(金) 12:45～13:30

・ストレッチとどこが違うんですか？  
・なんで呼吸が大切なんですか？  
・体が柔らかくないとできないでしょ？  
といった皆さんが感じる疑問にお答えします！

ヨガってそもそもどうして、カラダやココロによいと言われるのか。これからのプラクティスが大きく違う「ヨガってなんだろう？」にお答えするショート講座です。

参加費：無料 (定員：20名)  
(メンバー・ビジターどなたでもご参加下さい)

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。

住所 東京都墨田区吾妻橋1-23-8 営業時間 平日：10:00～21:00 / 土日祝：9:00～19:00

隔田川花火大会  
立ち入り禁止エリア内の為  
終日休館とさせていただきます。

ご理解賜りますようお願い申し上げます。

WEB予約 QRコード

◎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)