

## **ASICS CONNECTION TOKYO**

2020年 4月プログラムスケジュール

		月			火			水			木			3	金				±			日	
				<u> </u>	2 2 1			1			2				3				4			5	
	4日のテー	<del>7</del> "	Rloon	ning Hearts	<i>"""</i> ",	•	ピラティス&コンディショニング	10:15 11:1	5 Rie	ジェントルフロー	10:15 1	1:15	Miho	【NEW】モーニングフロー	10:15	11:15	YACC0	ASAヨガ	8:00 9:00	Meg	ASAヨガ	8:00 9:00	DAISUKE
				-	-		骨盤ヨガ	11:30 12:4	5 Natsumi	アライメントヨガ	11:30 1	2:45	Miho	ストレッチ&リラクゼーションヨガ	11:30	12:45	Sayaka	マインドフルネスフロー	9:15 10:15	Ina	ハタフロー	9:15 10:15	DAISUKE
STUDIO	春のデトックスがス	ムーズに	うわれている	ると、体はのびやかに	なっている時期	です。				ハタヨガ (ベーシック)	13:30 1	4:30 村	田真智子	ベーシックピラティス	13:30	14:45	麻衣	ヴィンヤサフロー	10:30 11:45	Ina	[NEW] POP PILATES!	10:30 11:45	LISA
0.00.0	一方で、4月は環境の						パワーヨガ	19:00 20:0	) 藤田真弓	ムーンフロー	19:00 2	0:00	YACC0	ハタフロー	19:00	20:00	Ayaka	リリースピラティス	12:00 13:15	白石 哲	リラックスヨガ	13:30 14:30	YUK1K0
				トックスを促す動きと			マインドフルネス陰陽ヨガ	20:15 21:1	西川尚美	【NEW】フローピラティス	20:15 2	1:15	CAORI	ココロとカラダのヨガ	20:15	21:15	えりこ	トラディショナルヨガ	13:30 14:45		アシュタンガヨガ	14:45 16:15	YUK1K0
				で静かに自分と向き合	う時間をつくる	ことも												ハタヨガ&メディテーション	15:00 16:15	Sonoko	ディーブリラックスヨガ	16:30 17:45	Atsuko
	忘れずに。ワクワク	な気持ち	で、春を満	契しましょう!			<b>り</b> ランニング (ビギナー)	19:15 20:1	** ** ** **					ランニング (ベーシック)	10:00	20 - 15	小用工业学子会	お花見ノルディック	10:15 11:15	十公日本			
OUTDOOR						<b>サ</b> ランニング (ヒキテー)	19.10 20.1	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1					ランニング (ベージック)	19.00	20.15	小野塚松	お化見ノルティック	10.15 11.15	人台午布				
		6			7			8			9				10				/H			12	
	リラックス&リフレッシュヨガ	10:15 1	:15 HIROE	ハタフロー (All Level)	10:15 11:15	Yoshie	ピラティス&コンディショニング	10:15 11:1		ジェントルフロー	10:15 1	1:15	Miho	【NEW】モーニングフロー	10:15	11:15	YACCO	ASAヨガ	8:00 9:00		ASAヨガ	8:00 9:00	
	アロマヒーリングヨガ	11:30 12	2:45 Uma	ハタヨガ (ベーシック)	11:30 12:45	アンナ	骨盤ヨガ	11:30 12:4	5 Natsumi	アライメントヨガ	11:30 1			ストレッチ&リラクゼーションヨガ	11:30		Sayaka	マインドフルネスフロー	9:15 10:15		ハタフロー	9:15 10:15	
STUDIO				陰陽ヨガ	13:30 14:45	waka				ハタヨガ (ベーシック)				ベーシックピラティス	13:30		麻衣	ヴィンヤサフロー	10:30 11:45		[NEW] POP PILATES!	10:30 11:45	
	ズッダヨガ(ALL LEVEL)	19:00 20			19:00 20:00	NOB	パワーヨガ	19:00 20:0		ムーンフロー	19:00 2		YACC0	ハタフロー	19:00		Ayaka	リリースピラティス	12:00 13:15			13:30 14:45	
	リラックスヨガ	20:15 2	:15 栗原ゆ	り ハタヨガ&メディテーション	20:15 21:15	DAISUKE	マインドフルネス陰陽ヨガ	20:15 21:1	西川尚美	【NEW】フローピラティス	20:15 2	1:15	CAORI	ココロとカラダのヨガ	20:15	21:15	えりこ	トラディショナルヨガ ハタヨガ&メディテーション	13:30 14:45		ジェントルフロー	15:00 16:15	
							Mランニング&ウォーキング	19:15 20:1	5 狭瀬 壮輔					ランニング (ベーシック)	19:00	20:15	小野塚稔	ハタヨカ&メティテーション	15:00 16:15	Sonoko	ディーブリラックスヨガ	16:30 17:45	ATSUKO
OUTDOOR							<b>4</b> /3=3/4/4 (3/	10:10 20:1	7 TEMPATRICAL THE					,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	13.00	20.10	11.21.09.10						
		13			14			15			16			1	7				18			19	
	リラックス&リフレッシュヨガ	10:15 1	:15 HIROE	ハタフロー (All Level)	10:15 11:15	Yoshie	ピラティス&コンディショニング	10:15 11:1	5 Rie	ジェントルフロー	10:15 1	1:15	Miho	【NEW】モーニングフロー	10:15	11:15	YACCO	ASAヨガ	8:00 9:00	Meg	ASAヨガ	8:00 9:00	DAISUKE
	アロマヒーリングヨガ	11:30 12	2:45 Uma	ハタヨガ (ベーシック)	11:30 12:45	アンナ	骨盤ヨガ	11:30 12:4	5 Natsumi	アライメントヨガ	11:30 1	2:45	Miho	ストレッチ&リラクゼーションヨガ	11:30	12:45	Sayaka	【代行】スローフロー	9:15 10:15	たまき	ハタフロー	9:15 10:15	DAISUKE
STUDIO				陰陽ヨガ	13:30 14:45	waka				ハタヨガ (ベーシック)	13:30 1	4:30 村	田真智子					【代行】ヴィンヤサフロー	10:30 11:45	たまき	[NEW] POP PILATES!	10:30 11:45	LISA
310010	ズッダヨガ(ALL LEVEL)	19:00 20	:00 MIKAK	) ヴィンヤサヨガ	19:00 20:00	NOB	パワーヨガ	19:00 20:0	) 藤田真弓	ムーンフロー	19:00 2	0 : 00	YACC0	【代行】ハタフロー	19:00	20:00	アンナ	リリースピラティス	12:00 13:15	白石 哲	リラックスヨガ	13:30 14:30	YUK1K0
	リラックスヨガ	20:15 2	:15 栗原ゆ	り ハタヨガ&メディテーション	20:15 21:15	DAISUKE	マインドフルネス陰陽ヨガ	20:15 21:1	西川尚美	【NEW】フローピラティス	20:15 2	1:15	CAORI	ココロとカラダのヨガ	20:15	21:15	えりこ	トラディショナルヨガ	13:30 14:45		アシュタンガヨガ	14:45 16:15	
							N4									00 15		ハタヨガ&メディテーション	15:00 16:15	Sonoko	【代行】ディーブリラックスヨガ	16:30 17:45	YUKIKO
OUTDOOR							<b>り</b> ランニング (ビギナー)	19:15 20:1	3 猪瀬祏輔					ランニング (ベーシック)	19:00	20:15	小野塚稔						
	4	20			21			22			23			2	24				25			26	
	リラックス&リフレッシュヨガ	10:15 1	:15 HIROF	ハタフロー (All Level)	10:15 11:15	Yoshie		10:15 11:1	5 Rie	ジェントルフロー	10:15 1	1:15	Miho	(NEW) モーニングフロー	10:15	11:15	YACCO	ASAヨガ	8:00 9:00	Meg	ASAヨガ	8:00 9:00	DATSUKE
	アロマヒーリングヨガ	11:30 12		ハタヨガ (ベーシック)	11:30 12:45	アンナ	骨盤ヨガ	11:30 12:4		アライメントヨガ	11:30 1			ストレッチ&リラクゼーションヨガ				マインドフルネスフロー	9:15 10:15		ハタフロー	9:15 10:15	
				陰陽ヨガ	13:30 14:45	waka				ハタヨガ (ベーシック)	13:30 1						,	ヴィンヤサフロー	10:30 11:45		(NEW) POP PILATES!	10:30 11:45	
STUDIO	ズッダヨガ(ALL LEVEL)	19:00 20	:00 MIKAK	) ヴィンヤサヨガ	19:00 20:00	NOB	パワーヨガ	19:00 20:0	) 藤田真弓	ムーンフロー	19:00 2	0:00	YACCO	ハタフロー	19:00	20:00	Ayaka	リリースピラティス	12:00 13:15	白石 哲	リラックスヨガ	13:30 14:45	YUKIKO
	リラックスヨガ	20:15 2	:15 栗原ゆ	り ハタヨガ&メディテーション	20:15 21:15	DAISUKE	マインドフルネス陰陽ヨガ	20:15 21:1	西川尚美	【NEW】フローピラティス	20:15 2	1:15	CAORI	向春のリストラティブヨガ	20:15	21:15	えりこ	トラディショナルヨガ	13:30 14:45	Sonoko	ジェントルフロー	15:00 16:15	YUKIKO
																		ハタヨガ&メディテーション	15:00 16:15	Sonoko	ディーブリラックスヨガ	16:30 17:45	Atsuko
							Maria Participa	10:15 00:1	*					ランニング (ベーシック)	10.00	20.15	小野塚稔						
OUTDOOR							<b>♥</b> ランニング&ウォーキング	19:15 20:1	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1					ランニング (ページック)	18.00	20.10	J #1 198459						
	27 28					29 (昭)	30				그 프리카를				休の営業について								
	リラックス&リフレッシュヨガ		:15 HIROE	ハタフロー (All Level)	10:15 11:15	Yoshie	ASA∃ fi		) 藤田真弓	ジェントルフロー	10:15 1	1:15	Miho		人	7.	<u>" 79</u>	11不(/)'5	2 美				
	アロマヒーリングヨガ	11:30 12		ハタヨガ (ベーシック)	11:30 12:45	アンナ	モーニングフローピラティス	10:15 11:1		アライメントヨガ	11:30 1		Miho			-	_ ~	- 11.02	コイ		- 0 0		
STUDIO				【代行】陰陽ヨガ	13:30 14:45	アンナ	ラン&ヨガ	11:00 12:3	3 猪瀬祐輔	ハタヨガ (ベーシック)	13:30 1	4:30 村	田真智子	5	1	1	(NA	on) 5	(TII	10	6(We	4)	
910010	ズッダヨガ(ALL LEVEL)		:00 MIKAK		19:00 20:00	NOB			あや	ムーンフロー	19:00 2	0:00	YACC0			-	(101	011),5	( 1 0	=),	CIVVE	4)	
	リラックスヨガ	20:15 2	:15 栗原ゆ	り ハタヨガ&メディテーション			ピラティス&コンディショニング			【NEW】フローピラティス	20:15 2	1:15	CAORI				_	7:45~	10	0			
					20:15 21:15	DAISUKE		14:15 15:3										.45~	<b>±0.</b>				
							マインドフルネス陰陽ヨガ	16:00 17:1	西川尚美					当施設では、層どおり	での営業	時間と	させて頂	きます。					
OUTDOOR							1											ますが、何卒ご理解くた	どさいますよう	お願い申	し上げます。		

## Studio

★毎週木曜20:00~21:15 『フローピラティス』 担当:CAORI

【おすすめ】パワー、柔軟性を高めたい方、ちょっと変わったピラティスを受けたい方

ピラティスの動きを音楽に合わせて流れるように振り付けたオリジナルエクササイズ! レッスンでは一つの曲を何回も行う事でフローステート(無心の状態)にまで持っていくことで集中力を高めたり、

心身のリフレッシュに非常に高い効果があります。 【レベル】 \*\*

★毎週日曜10:30~11:45 『POP PILATES!』担当: LISA 【おすすめ】筋力や体力をつけたい方、音楽に合わせて動くのが好きな方、ボディメイクしたい方

POP PILATESとはアメリカLA発!ピラティスの動きが人気の洋楽に合わせて振付けられている、 アメリカでは大人気!日本では新しいエクササイズです!マットの上でダンスしているかのような感覚で楽しめ ウオームアップ、トレーニング、有酸素、ストレッチとまんべんなく構成されているので、ボディメイク効果が期待できます。 [レベル] \*~\*\*

期間限定!Sports Staition HibiaPark 合同プログラム

<該当プログラム>

日比谷施設の平日夜プログラム、土曜祝日の全プログラム

※ご利用中の月額パスに準じた曜日のプログラムを受講可能

(詳細は別途掲示物を確認、又はフロントスタッフまで)

営業時間 平日:10:00~21:00 / 土日祝:7:45~18:00 TEL 03-5637-7706

カフェ 平日:10:30-20:30 /土日祝: 9:00-17:30

WEB予約

◎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侯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。

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。