

ASICS CONNECTION TOKYO

2020年 2月プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
STUDIO	<p>2月のテーマ "Body Reset"</p> <p>春に向けて、寒さから身を守るために閉じていたカラダが、骨盤からひらきはじめエネルギーが動きはじめます。1年の中でもっともカラダが変化する時期です。骨盤、股関節まわりを動かし、しなやかで巡るカラダにととのえて、暖かくなる季節に快適に活動できる準備をしましょう。</p>					ASAヨガ 8:00 9:00 Meg モーニングフロー&メディテーション 9:15 10:15 Ina ヴィンヤサフロー 10:30 11:45 Ina リカバリーピラティス 12:00 13:15 白石 哲 トラディショナルヨガ 13:30 14:45 Sonoko 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 ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE ピラティスポディーアウェイク 10:30 11:45 Maki リラクソヨガ 13:30 14:45 YUKIKO ジェントルフロー 15:00 16:15 YUKIKO ディープリラクソヨガ 16:30 17:45 Atsuko
OUTDOOR						【ハッピープログラム 全月額バス対象】 初めてのノルディックウォーキング 10:30 11:30 大谷早希	
	3	4	5	6	7	8	9
STUDIO	リラクソ&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE ベーシックピラティス 11:30 12:30 Rie ハタヨガ 13:30 14:45 Uma ズダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 栗原ゆり リストラティブヨガ 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 陰陽ヨガ 13:30 14:45 waka 【代行】 ヴィンヤサヨガ 19:00 20:00 DAISUKE ハタヨガ&メディテーション 20:15 21:15 DAISUKE	ピラティス&コンディショニング 10:15 11:15 Rie ベルビックヨガ (骨盤ヨガ) 11:30 12:45 Natsumi アライメントヨガ 13:30 14:45 根岸あき 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 ハタヨガ (All Level) 13:30 14:30 村田真智子 ムーンフロー 19:00 20:00 YACCO ピラティス ボディーアウェイク 20:15 21:15 Maki	ヨガベーシック 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 ヴィンヤサフロー 13:30 14:45 磯沙緒里 ハタフロー 19:00 20:00 Ayaka 【NEW】 ココロとカラダのヨガ 20:15 21:15 えりこ	ASAヨガ 8:00 9:00 Meg マインドフルネスフロー 9:15 10:15 Ina ヴィンヤサフロー 10:30 11:45 Ina リリースピラティス 12:00 13:15 白石 哲 トラディショナルヨガ 13:30 14:45 Sonoko 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 ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE ピラティスポディーアウェイク 10:30 11:45 Maki リラクソヨガ 13:30 14:45 YUKIKO ジェントルフロー 15:00 16:15 YUKIKO ディープリラクソヨガ 16:30 17:45 Atsuko
OUTDOOR			ランニング (ビギナー) 19:15 20:15 猪瀬祐輔			【ハッピープログラム 全月額バス対象】 おでかけノルディックウォーキング 10:30 12:30 大谷早希	
	10	11 (建国記念の日)	12	13	14	15	16
STUDIO	リラクソ&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE Deep breath yoga 11:30 12:45 アンナ ハタヨガ 13:30 14:45 Uma ズダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 栗原ゆり リストラティブヨガ 20:15 21:15 根岸あき	ASAヨガ 9:00 10:00 アンナ Deep breath yoga 10:15 11:30 アンナ ハタヨガ 11:45 13:00 NOB アロマ&ヨガ セラビー 13:30 14:45 NOB 以下2プログラムは重複予約制限です! Asana Study #1 15:00 16:10 DAISUKE (基本ポーズの目的・効果・ポイント) Asana Study #3 16:30 17:40 DAISUKE (バランスポーズの目的・効果・ポイント)	ピラティス&コンディショニング 10:15 11:15 Rie ベルビックヨガ (骨盤ヨガ) 11:30 12:45 Natsumi アライメントヨガ 13:30 14:45 根岸あき 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 ハタヨガ (All Level) 13:30 14:30 村田真智子 ムーンフロー 19:00 20:00 YACCO 【代行】 POP PILATES! 20:15 21:15 CAORI	ヨガベーシック 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 ベーシックピラティス 13:30 14:45 麻衣 ハタフロー 19:00 20:00 Ayaka 【NEW】 ココロとカラダのヨガ 20:15 21:15 えりこ	ASAヨガ 8:00 9:00 Meg マインドフルネスフロー 9:15 10:15 Ina ヴィンヤサフロー 10:30 11:45 Ina ランが心地よくなるヨガ+実走 12:00 13:30 伊藤ゆり トラディショナルヨガ 13:30 14:45 Sonoko 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 ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE 【代行】 ベーシックピラティス 10:30 11:45 YUKO リラクソヨガ 13:30 14:45 YUKIKO ジェントルフロー 15:00 16:15 YUKIKO ディープリラクソヨガ 16:30 17:45 Atsuko
OUTDOOR			ランニング&ウォーキング 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	
	17	18	19	20	21	22	23
STUDIO	リラクソ&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE ベーシックピラティス 11:30 12:30 Rie ハタヨガ 13:30 14:45 Uma ズダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 栗原ゆり リストラティブヨガ 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 陰陽ヨガ 13:30 14:45 waka ヴィンヤサヨガ 19:00 20:00 NOB ハタヨガ&メディテーション 20:15 21:15 DAISUKE	ピラティス&コンディショニング 10:15 11:15 Rie ベルビックヨガ (骨盤ヨガ) 11:30 12:45 Natsumi アライメントヨガ 13:30 14:45 根岸あき 【代行】 パワーヨガ (ベーシック) 19:00 20:00 西川尚美 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 ハタヨガ (All Level) 13:30 14:30 村田真智子 ムーンフロー 19:00 20:00 YACCO 【代行】 POP PILATES! 20:15 21:15 Lisa	ヨガベーシック 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 【代行】 ベーシックピラティス 13:30 14:45 小林マキ ハタフロー 19:00 20:00 Ayaka 【NEW】 ココロとカラダのヨガ 20:15 21:15 えりこ	ASAヨガ 8:00 9:00 Meg マインドフルネスフロー 9:15 10:15 Ina ヴィンヤサフロー 10:30 11:45 Ina リリースピラティス 12:00 13:15 白石 哲 【代行】 トラディショナルヨガ 13:30 14:45 Ayaka 【代行】 ハタフロー 15:00 16:15 Ayaka	ASAヨガ 8:00 9:00 DAISUKE ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE ピラティスポディーアウェイク 10:30 11:45 Maki リラクソヨガ 13:30 14:45 YUKIKO ジェントルフロー 15:00 16:15 YUKIKO ディープリラクソヨガ 16:30 17:45 Atsuko
OUTDOOR			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	スイーツランニング🍫🍫🍫 10:00 11:30 小野塚稔 チョコとランニングの美味しいプログラム!
	24	25	26	27	28	29	
STUDIO	ASAヨガ 9:00 10:00 HIROE ハタヨガ 10:15 11:30 Uma ズダヨガ (ALL LEVEL) 11:45 13:00 栗原ゆり アロマ&ヨガ セラビー 13:30 14:45 NOB マインドフルネスヨガ 15:00 16:15 NOB	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 陰陽ヨガ 13:30 14:45 waka ヴィンヤサヨガ 19:00 20:00 NOB ハタヨガ&メディテーション (レクチャークラス) 20:15 21:15 DAISUKE	ピラティス&コンディショニング 10:15 11:15 Rie ベルビックヨガ (骨盤ヨガ) 11:30 12:45 Natsumi アライメントヨガ 13:30 14:45 根岸あき 【代行】 パワーヨガ (ベーシック) 19:00 20:00 西川尚美 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 ハタヨガ (All Level) 13:30 14:30 村田真智子 ムーンフロー 19:00 20:00 YACCO ピラティス ボディーアウェイク 20:15 21:15 Maki	ヨガベーシック 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 ヴィンヤサフロー 13:30 14:45 磯沙緒里 ハタフロー 19:00 20:00 Ayaka 【NEW】 ココロとカラダのヨガ 20:15 21:15 えりこ	ASAヨガ 8:00 9:00 Meg モーニングフロー&メディテーション 9:15 10:15 Ina ヴィンヤサフロー 10:30 11:45 Ina リカバリーピラティス 12:00 13:15 白石 哲 トラディショナルヨガ 13:30 14:45 Sonoko 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 ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE ピラティスポディーアウェイク 10:30 11:45 Maki リラクソヨガ 13:30 14:45 YUKIKO ジェントルフロー 15:00 16:15 YUKIKO ディープリラクソヨガ 16:30 17:45 Atsuko
OUTDOOR			ランニング&ウォーキング 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	随時、体験見学受付中 詳細情報 ご予約はこちら

RUN

2月23日スイーツランニング

定員10名様

チョコマフィン+コーヒー (S) つき

参加費: 会員500円 (税抜)

YOGA

SPORTS STATION Hibiya Park

合同プログラム

『Healing Lotus for Heart』担当: Aki

14日 Valentine day 20:00~21:00

Campaign

【新春】スタートアップキャンペーン

LINE@にて体験無料チケット配布中

詳細はHPまたはお電話にて

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 / 土日祝: 7:45~18:00

カフェ 平日: 11:30-20:30 / 土日祝: 10:00-17:30

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。

表1