ASICS CONNECTION TOKYO

2020年2月プログラムスケジュール

	月		火		水		木		金		土		B	
													2	
											ASA∃ガ	8:00 9:00 Meg		8:00 9:00 DAISUKE
			2月のナーマ								モーニングフロー&メディテーション ヴィンヤサフロー		パタフロー ピラティスボディーアウェイク	9:15 10:15 DAISUKE 10:30 11:45 Maki
STUDIO		寿に向けて	寒さから身を気	アスために関	じていたカラダが、	骨般から7	トムきはじめてネ	ルギーが動き	はじめます。		リカバリーピラティス	12:00 13:15 白石 哲		13:30 14:45 YUKIKO
											トラディショナルヨガ	13:30 14:45 Sonoko		15:00 16:15 YUKIKO
		1年の中で	もっともカラダカ	変化する時期	期です。骨盤、股関	節まわりを	動かし、しなやか	で巡るカラグ	プにととのえて、		ハタヨガ&メディテーション	15:00 16:15 Sonoko	ディープリラックスヨガ	16:3017:45 Atsuko
OUTDOOR		暖かくなる	季節に快適に活動	かできる準備	をしましょう。						【ハッピープログラム 全月			
									7		■初めてのノルディックウォーキング	10:30 11:30 大谷早希		
	リラックス&リフレッシュヨガ	10·15 11·15 HIROF	ハタフロー (All Level)	10:15 11:15 Vochio	ピラティス&コンディショニング	10·15 11·15 Pio	ジェントルフロー	10:1511:15 Miho	コガベーシック	10:15 11:15 ゆり子	\C\∃#`	8:00 9:00 M eg	A C A ⊐ +i'	8:00 9:00 DAISUKE
	ベーシックピラティス		ハタフロー(All Level) ハタヨガ (ベーシック)		ペルビックヨガ (骨盤ヨガ)	11:30 12:45 Natsumi			ストレッチ&リラクゼーション ヨ			9:15 10:15 Ina		9:15 10:15 DAISUKE
	ハタヨガ	13:30 14:45 Uma		13:30 14:45 waka			ハタヨガ (All Level)	13:3014:30 村田真智子		13:30 14:45 磯沙緒里			ピラティスボディーアウェイク	10:30 11:45 Maki
STUDIO	ズッダヨガ(ALL LEVEL)	19:00 20:00 栗原ゆり	【代行】ヴィンヤサヨガ	19:00 20:00 DAISUKI	E パワーヨガ(ベーシック)	19:00 20:00 藤田真弓	ムーンフロー	19:0020:00 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
	リストラティブヨガ	20:15 21:15 根岸あき	ハタヨガ&メディテーション	20:15 21:15 DAISUKI	Eマインドフルネス陰陽ヨガ	20:15 21:15 西川尚美	ピラティス ボディーアウェイク	20:1521:15 Maki	【NEW】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 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	ディープリラックスヨガ	16:3017:45 Atsuko
					■ ランニング (ビギナー)						【ハッピープログラム 全層]額パス対象】		
OUTDOOR											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	
	リラックス&リフレッシュヨガ	10:15 11:15 HIROE			ピラティス&コンディショニング			10:1511:15 Miho		10:15 11:15 ゆり子		8:00 9:00 Meg		8:00 9:00 DAISUKE
	Deep breath yoga	11:30 12:45 アンナ			ペルビックヨガ (骨盤ヨガ)	11:30 12:45 Natsumi			ストレッチ&リラクゼーションヨ			9:15 10:15 lna		9:15 10:15 DAISUKE
STUDIO	ハタヨガ	13:30 14:45 Uma		11:45 13:00 NOB		13:30 14:45 根岸あき		13:3014:30 村田真智子		13:30 14:45 麻衣			【代行】ベーシックピラティス	
STUDIO	ズッダヨガ(ALL LEVEL) リストラティブヨガ	19:00 20:00	アロマ&ヨガ セラピー 以下2プログラムは重		パワーヨガ(ベーシック) マインドフルネス陰陽ヨガ	19:00 20:00 藤田真弓	ムーフフロー 【代行】POP PILATES!	19:0020:00 YACCO 20:1521:15 CAORI			ランが心地よくなるヨガ+実走 トラディショナルヨガ	12:00 13:30 伊藤ゆり 13:30 14:45 Sonoko		13:30 14:45 YUKIKO 15:00 16:15 YUKIKO
		20.13 21.13 IR/F092	Asana Study #1				TIVIJI I OI I ILAILO:	ZO.13Z1110 CAOM		20.13 21.13 27 2	ハタヨガ&メディテーション		ディープリラックスヨガ	16:30 17:45 Atsuko
			(基本ホーズの目的・効果・ポ	-	- M	1015 0015 XX X+5-+++			= > , - > , H' (a)					
			Asana Study #3 (バランスホーズの目的・効果		■ 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	
	リラックス&リフレッシュヨガ	10:15 11:15 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 11:15 Rie	ジェントルフロー	10:1511:15 Miho	ヨガベーシック	10:15 11:15 ゆり子	ASAヨガ	8:00 9:00 Meg	ASAヨガ	8:00 9:00 DAISUKE
	ベーシックピラティス	11:30 12:30 Rie	ハタヨガ (ベーシック)	11:30 12:45 アンナ	ペルビックヨガ(骨盤ヨガ)	11:30 12:45 Natsumi	アライメントヨガ	11:3012:45 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 lna	ハタフロー	9:15 10:15 DAISUKE
	ハタヨガ	13:30 14:45 Uma	陰陽ヨガ	13:30 14:45 waka		13:30 14:45 根岸あき			【代行】ベーシックピラティス	13:30 14:45 小林マキ	ヴィンヤサフロー	10:30 11:45 Ina	ピラティスボディーアウェイク	10:30 11:45 Maki
STUDIO	ズッダヨガ(ALL LEVEL)	19:00 20:00 栗原ゆり			【代行】パワーヨガ(ベーシック)			19:0020:00 YACCO		19:00 20:00 Ayaka		12:00 13:15 白石 哲		13:30 14:45 YUKIKO
	リストラティブヨガ	20:15 21:15 根岸あぎ	ハタヨガ&メディテーション	20:15 21:15 DAISUKI	Eマインドフルネス陰陽ヨガ	20:15 21:15 西川尚美	【代行】POP PILATES!	20:1521:15 Lisa	【NEW】ココロとカラタのヨガ	20:15 21:15 えりこ	【代行】トラディショナルヨガ【代行】ハタフロー	13:30 14:45 Ayaka	ジェントルフロー ディープリラックスヨガ	15:00 16:15 YUKIKO 16:30 17:45 Atsuko
												13.00 10.13 Ayaka		10.50 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
OOTDOON													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		随時、体懸	兒学受付中
	ASAヨガ		ハタフロー(All Level)		ピラティス&コンディショニング			10:1511:15 Miho		10:15 11:15 ゆり子		8:00 9:00 Meg		
	ハタヨガ ズッダヨガ(ALL LEVEL)	10:15 11:30 Uma 11:45 13:00 栗原ゆり	ハタヨガ (ベーシック)	11:30 12:45 アンナ 13:30 14:45 waka	ペルビックヨガ (骨盤ヨガ) アライメントヨガ	11:30 12:45 Natsumi 13:30 14:45 根岸あき	パライメントヨカ ハタヨガ (All Level)	11:3012:45 Miho 13:3014:30 村田真智子		カ 11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:45 磯沙緒里	ー モーニングフロー&メディテーション ヴィンヤサフロー	9:15 10:15 Ina 10:30 11:45 Ina		
STUDIO	アロマ&ヨガ セラピー	11.45 13.00 未尿ゆり 13:30 14:45 NOB			【代行】パワーヨガ(ベーシック)			19:0020:00 YACCO			リカバリーピラティス	10.30 11.45 Ina 12:00 13:15 白石 哲	三大 7四 小羊 46	
	マインドフルネスヨガ		ハタヨガ&メディテーション				ピラティス ボディーアウェイク			_		13:30 14:45 Sonoko	百十 小山 1月 千 以	
			(レクチャークラス)	20:15 21:15 DAISUKI								15:00 16:15 Sonoko		5
					■ ランニング&ウォーキング				ランニング (ベーシック)	19:00 20:15 小野塚稔				
OUTDOOR						JAMXI'H +M								

2月23日スイーツランニング

定員10名樣

チョコマフィン+コーヒー (S) つき

参加費:会員500円(稅抜)

SPORTS STATION Hibiya Park

『Healing Lotus for Heart』担当: Aki

14日 Valentine day 20:00~21:00

【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。





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

カフェ 平日:11:30-20:30 /土日祝:10:00-17:30

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