

ASICS CONNECTION TOKYO

2020年 3月 プログラムスケジュール



	月	火	水	木	金	土	日
STUDIO	3月のテーマ “Spring Detox” エネルギーが活発に動きはじめ、活動的になっていく時期です。 動き出したエネルギーが滞り巡りがわるいと、花粉症などの不快な症状がでやすくなります。 春を気持ちよく迎えるには、冬の寒さで凝り固まった心身をリラックスさせる陰ヨガやリストラティブヨガと、 内臓を活性化させるためのツイストや側屈などを行うアクティブなヨガの両方で、溜めこんでいたものをデトックスし、 滞りなくエネルギーを巡らせていきましょう！					14th (Sat.) 10:00-11:00 -豊yoga- 量(い草)の持つ天然芳香成分が香やし効果をもたらしてくれ、ヨガをしている最中や最後のシャバアーサナ(鹿のポーズ)中に極上のリラックス効果を感じることが出来るかも。 ＊別会場での開催となります。 ＊撮影を行いますのでご協力いただける方のみご参加ください。	1 ASAヨガ 8:00 9:00 DAISUKE ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE ピラティスボディアーウェアイク 10:30 11:45 Maki リラククスヨガ 13:30 14:45 YUKINO デュランタンヨガ 15:00 16:15 YUKINO ディープリラククスヨガ 16:30 17:45 Atsuko
	2	3	4	5	6	7	8
STUDIO	リラククス&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 ズグダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 栗原ゆり リストラティブヨガ 20:15 21:15 横岸あき	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 ペルビック(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 トインサイドフロー 20:15 21:15 あや	ヨガベーシック 10:15 11:15 ゆり子 陰陽リリス&リストラティブヨガ 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 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 リリスピラティス 12:00 13:15 白石 智 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 リラククスヨガ 13:30 14:45 YUKINO ジェントルフロー 15:00 16:15 YUKINO ディープリラククスヨガ 16:30 17:45 Atsuko
OUTDOOR							
	9	10	11	12	13	14	15
STUDIO	【代行】リラククス&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 アンナ Deep Breath Yoga 11:30 12:45 アンナ ハタヨガ 13:30 14:45 Uma ズグダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 栗原ゆり リストラティブヨガ 20:15 21:15 横岸あき	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 ペルビック(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 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 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 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 リリスピラティス 12:00 13:15 白石 智 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】POP PILATES! 10:30 11:45 Lisa リラククスヨガ 13:30 14:45 YUKINO ジェントルフロー 15:00 16:15 YUKINO ディープリラククスヨガ 16:30 17:45 Atsuko
OUTDOOR							
	16	17	18	19	20 (春分の日)	21	22
STUDIO	リラククス&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 【代行】ハタヨガ 13:30 14:45 waka ズグダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 栗原ゆり リストラティブヨガ 20:15 21:15 横岸あき	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 ペルビック(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 【代行】リストラティブヨガ 20:15 21:15 藤田真弓	【代行】ジェントルフロー 10:15 11:15 さつき 【代行】アライメントヨガ 11:30 12:45 村田真智子 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	モーニングフロー&ピラティス 9:00 10:00 麻衣 ASAヨガ 10:15 11:30 Sayaka 陰陽リリス&リストラティブヨガ 11:45 13:00 Sayaka ラン&ヨガ 13:00 14:30 猪瀬祐輔 スプリングハタフロー 15:00 16:00 Ayaka リストラティブヨガ 16:15 17:30 Ayaka	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 リリスピラティス 12:00 13:15 白石 智 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 Lisa リラククスヨガ 13:30 14:45 YUKINO ジェントルフロー 15:00 16:15 YUKINO 【代行】ディープリラククスヨガ 16:30 17:45 YUKINO
OUTDOOR							
	23	24	25	26	27	28	29
STUDIO	リラククス&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE Deep Breath Yoga 11:30 12:30 Uma 【代行】ハタフロー 19:00 20:00 横岸あき リストラティブヨガ 20:15 21:15 横岸あき	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 【代行】陰陽ヨガ 13:30 14:45 アンナ 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 ペルビック(骨盤) ヨガ 11:30 12:45 Natsumi パワーヨガ (ベーシック) 19:00 20:00 藤田真弓 【代行】リストラティブヨガ 20:15 21:15 藤田真弓	【代行】ジェントルフロー 10:15 11:15 さつき 【代行】アライメントヨガ 11:30 12:45 村田真智子 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 ボディアーウェアイク 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 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 南無のリストラティブ 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 リリスピラティス 12:00 13:15 白石 智 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】POP PILATES! 10:30 11:45 Caori リラククスヨガ 13:30 14:45 YUKINO ジェントルフロー 15:00 16:15 YUKINO ディープリラククスヨガ 16:30 17:45 Atsuko
OUTDOOR							
	30	31					
STUDIO	リラククス&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 ズグダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 栗原ゆり リストラティブヨガ 20:15 21:15 横岸あき	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 (レクチャークラス) 20:15 21:15 DAISUKE	RUN × YOGA 3月20日(金・祝) 13:00~14:30 担当: 猪瀬祐輔・あや ランニングパート 13:00~13:45 体操を行い1km(8分ペース)で4kmランニングします。 呼吸の上がないペースで楽しく走って脂肪を燃焼しましょう!! ヨガパート 13:45~14:30 走った後はヨガをしましょう!ランナーに必要な肩の可動性、コアの強さ、背骨や股関節の柔軟性を高めるポーズをとっていきます!ラン後のヨガのポーズは、筋肉・筋膜・腱などを素早くリバウンドし、怪我、筋肉痛を減少!回復力もアップします!				

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 TEL 03-5637-7706
 カフェ 平日: 11:30-20:30 / 土日祝: 10:00-17:30

◎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。

『ペルビック(骨盤)ヨガ』担当: Natsumi
 20日(金・祝) 13:00~14:15