

# ASICS CONNECTION TOKYO

## 2018年1月プログラムスケジュール

早朝オープン営業時間：7:45-18:00

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
STUDIO	<p><b>pick up!</b></p> <p>『SPECIAL CLASS』 『New Year's Brissful Yoga』</p> <p>-Gentle Vinyasa &amp; Mindfulness Yin Yoga-</p> <p>1年のはじまりに、ココロとカラダをチューニングして、快適な1年をスタートしましょう。お休みがちな身体を、呼吸に合わせて、流れるように動くヴィンヤサフローで徐々に動きをよくなっていきます。気持ちよくカラダを動かした後は、マインドフルネスなYinヨガで、徐々に内側へシフト。クリアなボディ&amp;マインドで、新年を祝福しましょう！</p> <p>担当：Aki 日時：12日 19:45-20:45 定員：15名 料金：バス会員：無料 ドロップイン 3,240円(税込)</p>	<p><b>pick up!</b></p> <p>『有料プログラム』 『アロママッサージヨガ』</p> <p>前脚に脚・のセルフマッサージを行い、後脚に脚を使うヨガのポーズをとっていくプログラムです。心身ともに癒されるながら、むくみの気になる脚を集中ケアします。目指せ美脚♪</p> <p>担当：根岸あき 日時：22日(月) 13:30-14:45 定員：15名 料金：バス会員：540円(税込) ドロップイン 3,780円(税込)</p>	<p><b>pick up!</b></p> <p>『有料プログラム』 『RUN&amp;YOGA&amp;DRINK』</p> <p>ランニングで爽やかに汗をかき、ヨガで身体を整え、お気に入りのドリンクで乾杯をします！ランニングはおしゃべりできる位のゆっくりペースで走り、ヨガは基本ポーズが中心です。初めての方でも安心ください！</p> <p>担当：磯 &amp; 猪瀬 日時：8日(月・祝) 15:30~17:15 定員：15名 料金：バス会員：540円(税込) ドロップイン 2,160円(税込) ※1ドリンク付</p>	<p>ジェントルフロー アライメントヨガ アロマヨガ Moon Flow ハタヨガ (ベーシック)</p> <p>10:15 11:15 Miho 11:30 12:45 Miho 13:30 14:45 浅見結子 19:00 20:00 chigusa 20:15 21:15 アンナ</p>	<p>リラク্সフロー ストレッチ&amp;リラクゼーションヨガ やさしいハタヨガ ハタフロー リラク্সフロー</p> <p>10:15 11:15 ゆり子 11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:45 森初世 18:30 19:30 Ayaka 19:45 20:45 TOMI</p>	<p>ASAヨガ スローフロー&amp;メディテーション デトックスフロー ハタフロー ハタヨガ&amp;メディテーション スローフロー</p> <p>8:00 9:00 AYAKO 9:15 10:15 AYAKO 10:30 11:45 AYAKO 13:00 14:15 Ayaka 14:45 16:00 根岸あき 16:30 17:45 ゆり子</p>	<p>ASAヨガ ハタフロー ピラティス for ランナー ハタヨガ ALL LEVEL ジェントルフロー ディープリラク্সヨガ</p> <p>8:00 9:00 DAISUKE 9:15 10:15 DAISUKE 10:30 12:00 Maki&amp;ヒロト 13:00 14:15 Satoko 14:45 16:00 Satoko 16:30 17:45 TOMI</p>
PARK OUTDOOR						ランニング (ベーシック) 19:00 20:15 小野塚稔	ランニング【スピードアップ講座】 9:30 10:45 宇津木亮
	8 (成人の日)	9	10	11	12	13	14
STUDIO	<p>ASAヨガ 【新春企画】モーニングフロー リラクックス&amp;リフレッシュヨガ コアピラティス ハタリラクックス</p> <p>8:00 9:00 アンナ 9:15 10:00 アンナ 10:15 11:15 アンナ 11:30 12:45 麻衣 13:30 14:45 NOB</p>	<p>やさしいハタフロー ノルディック&amp;ヨガ バレエストレッチ ヴィンヤサフロー ハタヨガ&amp;メディテーション</p> <p>10:15 11:15 Yoshie 11:30 13:00 アンナ&amp;Shihori 13:30 14:45 麻衣 18:30 19:30 Uma 19:45 20:45 DAISUKE</p>	<p>ピラティス (ベーシック) ピラティスフロー ベルビックヨガ (骨盤ヨガ) パワーヨガ (ベーシック) スローヴィンヤサ</p> <p>10:15 11:15 Riku 11:30 12:45 Riku 13:30 14:45 Miki 19:00 20:00 藤田真弓 20:15 21:15 磯沙緒里</p>	<p>ジェントルフロー アライメントヨガ はじめてのアシュタンガヨガ Moon Flow ピラティス ボディーアウェイク</p> <p>10:15 11:15 Miho 11:30 12:45 Miho 13:30 14:45 浅見結子 19:00 20:00 chigusa 20:15 21:15 Maki</p>	<p>リラクックスフロー ストレッチ&amp;リラクゼーションヨガ やさしいハタヨガ ハタフロー New Year's Brissful Yoga</p> <p>10:15 11:15 ゆり子 11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:45 森初世 18:30 19:30 Ayaka 19:45 20:45 Aki</p>	<p>ASAヨガ スローフロー&amp;メディテーション ノルディック&amp;ヨガ ハタフロー ハタヨガ&amp;クリスタルボールメディテーション スローフロー</p> <p>8:00 9:00 AYAKO 9:15 10:15 AYAKO 10:30 12:00 AYAKO &amp; Shihori 13:00 14:15 Ayaka 14:45 16:00 TAKA 16:30 17:45 ゆり子</p>	<p>ASAヨガ ハタフロー ファンクショナルローラーピラティス ハタヨガ ALL LEVEL ヨガ for ランナー ディープリラク্সヨガ</p> <p>8:00 9:00 DAISUKE 9:15 10:15 DAISUKE 10:30 11:45 TAKA 13:00 14:15 Satoko 14:45 16:00 Satoko 16:30 17:45 TOMI</p>
PARK OUTDOOR	【有料】RUN&YOGA&DRINK 15:30 17:15 磯&猪瀬		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	ランニング【スピードアップ講座】 9:30 10:45 宇津木亮	ランニング【スピードアップ講座】 9:30 10:45 宇津木亮
	15	16	17	18	19	20	21
STUDIO	<p>リラクックス&amp;リフレッシュヨガ コアピラティス ハタリラクックス ズダヨガ (ALL LEVEL) ハタフロー・スロー</p> <p>10:15 11:15 HIROE 11:30 12:45 麻衣 13:30 14:45 NOB 19:00 20:00 Miki 20:15 21:15 根岸あき</p>	<p>やさしいハタフロー 女性のためのヨガ バレエストレッチ ヴィンヤサフロー ハタヨガ&amp;メディテーション</p> <p>10:15 11:15 Yoshie 11:30 12:45 アンナ 13:30 14:45 麻衣 18:30 19:30 Uma 19:45 20:45 DAISUKE</p>	<p>ピラティス (ベーシック) ストレッチボール ピラティス ベルビックヨガ (骨盤ヨガ) パワーヨガ (ベーシック) スローヴィンヤサ</p> <p>10:15 11:15 Riku 11:30 12:45 Riku 13:30 14:45 Miki 19:00 20:00 藤田真弓 20:15 21:15 磯沙緒里</p>	<p>ジェントルフロー アライメントヨガ アロマヨガ Moon Flow ピラティス ボディーアウェイク</p> <p>10:15 11:15 Miho 11:30 12:45 Miho 13:30 14:45 浅見結子 19:00 20:00 chigusa 20:15 21:15 Maki</p>	<p>リラクックスフロー ストレッチ&amp;リラクゼーションヨガ やさしいハタヨガ ハタフロー リラクックスフロー</p> <p>10:15 11:15 ゆり子 11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:45 森初世 18:30 19:30 Ayaka 19:45 20:45 TOMI</p>	<p>ASAヨガ スローフロー&amp;メディテーション デトックスフロー ハタフロー ハタヨガ&amp;メディテーション スローフロー</p> <p>8:00 9:00 AYAKO 9:15 10:15 AYAKO 10:30 11:45 AYAKO 13:00 14:15 Ayaka 14:45 16:00 根岸あき 16:30 17:45 ゆり子</p>	<p>ASAヨガ ハタフロー ピラティス ボディーアウェイク ハタヨガ ALL LEVEL ジェントルフロー ディープリラク্সヨガ</p> <p>8:00 9:00 DAISUKE 9:15 10:15 DAISUKE 10:30 11:45 Maki 13:00 14:15 Satoko 14:45 16:00 Satoko 16:30 17:45 TOMI</p>
PARK OUTDOOR	夜プログラムレイトスタート 21:30 閉店	ノルディックウォーキング 10:15 11:15 Shihori	ランニング (ビギナー) 19:15 20:15 猪瀬祐輔	夜プログラムレイトスタート 21:30 閉店	ランニング (ベーシック) 19:00 20:15 小野塚稔	ランニング【スピードアップ講座】 9:30 10:45 宇津木亮	東京マラソン2018完走講座② 9:30 13:00 池田美穂
	22	23	24	25	26	27	28
STUDIO	<p>リラクックス&amp;リフレッシュヨガ コアピラティス 【有料】アロママッサージヨガ ズダヨガ (ALL LEVEL) ハタフロー・スロー</p> <p>10:15 11:15 HIROE 11:30 12:45 麻衣 13:30 14:45 根岸あき 19:00 20:00 Miki 20:15 21:15 根岸あき</p>	<p>やさしいハタフロー ハタヨガ (ベーシック) バレエストレッチ ヴィンヤサフロー ハタヨガ&amp;メディテーション</p> <p>10:15 11:15 Yoshie 11:30 12:45 アンナ 13:30 14:45 麻衣 18:30 19:30 Uma 19:45 20:45 DAISUKE</p>	<p>ピラティス (ベーシック) ピラティスフロー ベルビックヨガ (骨盤ヨガ) パワーヨガ (ベーシック) スローヴィンヤサ</p> <p>10:15 11:15 Riku 11:30 12:45 Riku 13:30 14:45 Miki 19:00 20:00 藤田真弓 20:15 21:15 磯沙緒里</p>	<p>ジェントルフロー アライメントヨガ アロマヨガ Moon Flow ハタヨガ&amp;メディテーション</p> <p>10:15 11:15 Miho 11:30 12:45 Miho 13:30 14:45 浅見結子 19:00 20:00 chigusa 20:15 21:15 chigusa</p>	<p>リラクックスフロー ストレッチ&amp;リラクゼーションヨガ やさしいハタヨガ ハタフロー リラクックスフロー</p> <p>10:15 11:15 ゆり子 11:30 12:45 DAISUKE 13:30 14:45 森初世 18:30 19:30 磯沙緒里 19:45 20:45 TOMI</p>	<p>ASAヨガ スローフロー&amp;メディテーション デトックスフロー ハタフロー ハタヨガ&amp;クリスタルボールメディテーション スローフロー</p> <p>8:00 9:00 AYAKO 9:15 10:15 AYAKO 10:30 11:45 AYAKO 13:00 14:15 Ayaka 14:45 16:00 TAKA 16:30 17:45 ゆり子</p>	<p>ASAヨガ ハタフロー ピラティス ボディーアウェイク ハタヨガ ALL LEVEL ジェントルフロー ディープリラク্সヨガ</p> <p>8:00 9:00 DAISUKE 9:15 10:15 DAISUKE 10:30 11:45 Maki 13:00 14:15 Satoko 14:45 16:00 Satoko 16:30 17:45 TOMI</p>
PARK OUTDOOR	夜プログラムレイトスタート 21:30 閉店	ノルディックウォーキング 10:15 11:15 Shihori	ランニング (ビギナー) 19:15 20:15 猪瀬祐輔	夜プログラムレイトスタート 21:30 閉店	ランニング (ベーシック) 19:00 20:15 小野塚稔	ランニング【スピードアップ講座】 9:30 10:45 宇津木亮	東京マラソン2018完走講座③ 9:00 14:00 島田佳久
	29	30	31				
STUDIO	<p>リラクックス&amp;リフレッシュヨガ コアピラティス ハタリラクックス ズダヨガ (ALL LEVEL) ハタフロー・スロー</p> <p>10:15 11:15 アンナ 11:30 12:45 麻衣 13:30 14:45 NOB 19:00 20:00 Miki 20:15 21:15 根岸あき</p>	<p>やさしいハタフロー ハタヨガ (ベーシック) バレエストレッチ ヴィンヤサフロー ハタヨガ&amp;メディテーション</p> <p>10:15 11:15 Yoshie 11:30 12:45 アンナ 13:30 14:45 麻衣 18:30 19:30 Uma 19:45 20:45 DAISUKE</p>	<p>ピラティス (ベーシック) ストレッチボール ピラティス ベルビックヨガ (骨盤ヨガ) パワーヨガ (ベーシック) スローヴィンヤサ</p> <p>10:15 11:15 Riku 11:30 12:45 Riku 13:30 14:45 Miki 19:00 20:00 藤田真弓 20:15 21:15 磯沙緒里</p>	<p><b>pick up!</b></p> <p>『NEWCLASS』 『ランニング【スピードアップ講座】』</p> <p>マラソンで自己記録更新挑戦する方々のためのレースに向けた実践トレーニングを行う75分間のプログラムです。近隣公園のランニングコースを中心にインターバルラン、スピードランなど専門のインストラクターがサポートします。フルマラソンでサブ4、サブ3.5を目指す方にオススメです。</p> <p>担当：宇津木亮 日時：毎週土曜日 9:30-10:45 定員：15名 料金：レギュラー・休日バス会員：無料 ドロップイン 1,620円(税込)</p>	<p><b>pick up!</b></p> <p>『新春企画』 『モーニングフロー』</p> <p>清々しい朝のエネルギーを取り込み、体と心を目覚めさせていきましょう！ 自分自身の呼吸にどこまでも素直に寄り添い、信頼し、その呼吸に動かされていくことで、シンプルなポーズもどんどん深まっていきます。他の人と呼吸や動きが合わなくても全く問題ありません。自分を、朝を楽しんでフローしましょう。</p> <p>担当：アンナ 日時：8日(月・祝) 9:15-10:00 定員：15名 料金：レギュラー・休日バス会員：無料 ドロップイン 3,240円(税込)</p>	<p><b>pick up!</b></p> <p>『SPECIAL CLASS』 『ニュートラルヨガ&amp;クリスタルボールメディテーション』</p> <p>理学療法士が開発した流れるようなフリースタイルのモダンヨガをベースに背骨を効率的に動かしながら安全にポーズを深めるヨガにクリスタルボールの心地良い音で誘導する誘導瞑想を合わせた解剖学+古典ヨガ+スピリチュアル瞑想を合わせたヨガです。</p> <p>担当：TAKA 日時：13日(土)・27日(土) 14:45-16:00 定員：15名 料金：レギュラー・休日バス会員：無料 ドロップイン 3,240円(税込)</p>	<p>~年末年始の営業日のお知らせ~ 12/30~1/3まで 年末年始休業とさせていただきます。 12/29,1/4は通常通り営業致します。</p>
PARK OUTDOOR	夜プログラムレイトスタート 21:30 閉店	ノルディックウォーキング 10:15 11:15 Shihori	ランニング (ビギナー) 19:15 20:15 猪瀬祐輔	夜プログラムレイトスタート 21:30 閉店			

### ~1月の代行情報~

- 1/4(木) 20:15-21:15 ピラティスボディーアウェイク (Maki) →ハタヨガ (ベーシック) (アンナ)
- 1/6(土) 13:00- トラディショナルヨガ (Sonoko→Ayaka)  
14:45- ハタヨガ&メディテーション (Sonoko→根岸あき)
- 1/8(月) 10:15- リラクックス&リフレッシュ (HIROE→アンナ)
- 1/13(土) 13:00- トラディショナルヨガ (Sonoko)→ハタフロー (Ayaka)  
14:45- ハタヨガ&メディテーション (Sonoko) → ニュートラルヨガ&クリスタルボールメディテーション (TAKA)
- 1/20(土) 13:00- トラディショナルヨガ (Sonoko→Ayaka)  
14:45- ハタヨガ&メディテーション (Sonoko→根岸あき)
- 1/22(月) 13:30- ハタリラクックス (NOB) →アロママッサージヨガ (根岸あき)
- 1/25(木) 20:15- ピラティスボディーアウェイク (Maki) → ハタヨガ&メディテーション (Chigusa)
- 1/26(金) 11:30- ストレッチ&リラクゼーションヨガ (Sayaka→DAISUKE)
- 1/27(土) 13:00- トラディショナルヨガ (Sonoko→Ayaka)  
14:45- ハタヨガ&メディテーション (Sonoko) → ニュートラルヨガ&クリスタルボールメディテーション (TAKA)
- 1/29(月) 10:15- リラクックス&リフレッシュ (HIROE→アンナ)

### ~時間変更のお知らせ~

- 【以下のプログラムはレイトスタートとなりますのでご確認くださいませ】
- 毎週月曜 19:00-20:00 ズダヨガ (ALL LEVEL) Miki  
20:15-21:15 ハタフロー・スロー 根岸あき
  - 毎週水曜 19:00-20:00 パワーヨガ (ベーシック) 藤田真弓  
20:15-21:15 スローヴィンヤサ 磯沙緒里
  - 毎週木曜 19:00-20:00 Moon Flow Chigusa  
20:15-21:15 ピラティスボディーアウェイク Maki
- 【以下のプログラムが時間変更となります】
- 毎週土曜 15:00-16:15 →14:45-16:00
  - 毎週日曜 15:00-16:15 →14:45-16:00

### 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：9:00~18:00

◎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)
- ◎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頂いております。開始時間に遅れないようお越しくださいませ。

WEB予約  
QRコード

