

ASICS CONNECTION TOKYO

2018年2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				
STUDIO	pick up! 『SPECIAL CLASS』 『シヴァナダヨガ』 シヴァナダヨガは、「2種の呼吸法（プラナーヤマ）」 「太陽礼拝」「12ポーズ」「瞑想」で構成されています。 初心者～上級者まで、全てのレベルに対応しており、体力 に自信のない方にもお薦めです。マントラを唱えたり、準 備ができて方はヘッドスタンドに挑戦します。	pick up! 『SPECIAL CLASS』 『顔ヨガ&ストレッチ』 お顔のむくみ、シワ、たるみなど年齢による悩みはつきない もの。顔も体と同じで鍛えたりストレッチすることで、 肌ツヤが良く小顔になることができます。体の中だけでなく、 見た目も若返える即効性の顔ヨガで、今よりもっと素 敵に輝きましょう！	pick up! 『有料プログラム』 『アロママッサージヨガ』 前半に脚・のセルフマッサージを行い、後半に脚を使うヨ 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♪	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 ボディアウエイク	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	リラクックスフロー ストレッチ&リラクゼーションヨガ 顔ヨガ&ストレッチ ハタフロー リラクックスフロー	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	ASAヨガ スローフロー&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&メディテーション スローフロー	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	ASAヨガ ハタフロー リラクックス&リフレッシュヨガ ハタヨガ ALL LEVEL ジェントルフロー ディープリラクックスヨガ	8:00 9:00 DAISUKE 9:15 10:15 DAISUKE 10:30 11:45 アンナ 13:00 14:15 Satoko 14:45 16:00 Satoko 16:30 17:45 TOMI
PARK OUTDOOR											

～2月の代行情報～

■2/3(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) →根岸あき
■2/4(日) 10:30- ピラティスボディアウエイク (Maki) →リラクックス&リフレッシュヨガ (アンナ)
■2/5(月) 11:30- コアピラティス (麻衣) →ハタヨガ (ベースィック) (アンナ)
19:00- ズッタヨガ (Miki) →ベースィックフロー (根岸あき)
■2/6(火) 11:30- ハタヨガ (ベースィック) (アンナ) →コアピラティス (麻衣)
■2/10(土) 8:00- ASAヨガ (AYAKO→DAISUKE)
9:15- スローフロー&メディテーション (AYAKO)→ハタフロー (DAISUKE)
10:30- デトックスフロー(AYAKO)→シヴァナダヨガ (Yoshie)
■2/11(日) 13:00- ハタヨガALL LEVEL (Satoko→Sayaka) 14:45- ジェントルフロー (Satoko→根岸あき)
■2/13(火) 11:30- ハタヨガ (ベースィック) (アンナ) →ピラティス (麻衣)
■2/16(金) 19:45- リラクックスフロー (TOMI→Ayaka)
■2/18(日) 13:00- ハタヨガALL LEVEL (Satoko→Sayaka) 14:45- ジェントルフロー (Satoko→根岸あき)
16:30- ディープリラクックスヨガ (TOMI→根岸あき)
■2/19(月) 19:00- ズッタヨガ (Miki) →ベースィックフロー (根岸あき)
■2/20(火) 11:30- ハタヨガ (ベースィック) (アンナ→AYAKO)
■2/22(木) 10:15- ジェントルフロー (Miho→Sayaka) 11:30- アライメントヨガ (Miho→砂山亜理架)
20:15- ピラティスボディアウエイク (Maki) →ハタヨガ&メディテーション (Chigusa)
■2/25(日) 10:30- ピラティス ボディアウエイク (Maki) →ハタヨガ (ベースィック) (アンナ)
13:00- ハタヨガALL LEVEL (Satoko→NOB) 14:45- ジェントルフロー (Satoko→根岸あき)
■2/27(火) 18:30- ヴィンヤサフロー (Uma→NOB)

～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】
毎週月曜 19:00-20:00 ズッタヨガ (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 (ベースィック) 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 ピラティスボディアウエイク 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

