

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	<p>pick up!</p> <p>『SPECIAL CLASS』 『シヴァナンダヨガ』</p> <p>シヴァナンダヨガは、「2種の呼吸法（プラナヤマ）」 「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 ができてからはヘッドスタンドに挑戦します。</p> <p>担当：Yoshie 日時：10日（土） 10:30-12:00 定員：15名 料金：レギュラーバス・休日バス：無料 ドロップイン：3,240円（税込）</p> 	<p>pick up!</p> <p>『SPECIAL CLASS』 『顔ヨガ&ストレッチ』</p> <p>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。体の中だけできなく、 見た目も若返る即効性の顔ヨガで、今よりもっと素敵に 輝きましょう！</p> <p>担当：Yoshie 日時：2日（金） 13:30-14:45 定員：15名 料金：レギュラーバス・平日バス：無料 ドロップイン：3,240円（税込）</p> 	<p>pick up!</p> <p>『有料プログラム』 『アロママッサージヨガ』</p> <p>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♪</p> <p>担当：根岸あき 日時：19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>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</p> <p>10:15 11:15 Miho 11:30 12:45 Miho 13:30 14:45 浅見麻子 19:00 20:00 chigusa 20:15 21:15 Maki</p>	<p>リラク্স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 リラク্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&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</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 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</p> <p>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</p>
				<p>夜プログラムレイトスタート 21:30 閉店</p>	<p>ランニング（ベーシック） 19:00 20:15 小野塚絵</p> <p>SPECIALCLASS!</p>	<p>マラソン対策ロング走 9:00 12:00 小野塚絵</p>	
PARK OUTDOOR							
STUDIO	<p>5</p> <p>リラクックス&リフレッシュヨガ ハタヨガ（ベーシック） ハタリラクックス ベーシックフロー ハタフロー・スロー</p> <p>10:15 11:15 HIROE 11:30 12:45 アンナ 13:30 14:45 NOB 19:00 20:00 根岸あき 20:15 21:15 根岸あき</p>	<p>6</p> <p>やさしいハタフロー コアピラティス バレエストレッチ ヴィンヤサフロー ハタヨガ&メディテーション</p> <p>10:15 11:15 Yoshie 11:30 12:45 麻衣 13:30 14:45 麻衣 18:30 19:30 Uma 19:45 20:45 DAISUKE</p>	<p>7</p> <p>ピラティス（ベーシック） ストレッチポール ピラティス ベルビクヨガ（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>8</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 ボディアウエイク</p> <p>10:15 11:15 Miho 11:30 12:45 Miho 13:30 14:45 浅見麻子 19:00 20:00 chigusa 20:15 21:15 Maki</p>	<p>9</p> <p>リラクックスフロー ストレッチ&リラクゼーションヨガ やさしいハタヨガ ハタフロー ヒーリングロータス</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>10</p> <p>ASAヨガ ハタフロー シヴァナンダヨガ トラディショナルヨガ ハタヨガ&メディテーション スローフロー</p> <p>8:00 9:00 DAISUKE 9:15 10:15 DAISUKE 10:30 12:00 Yoshie 13:00 14:15 Sonoko 14:45 16:00 Sonoko 16:30 17:45 ゆり子</p>	<p>11</p> <p>ASAヨガ ハタフロー ピラティス ボディアウエイク 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</p> <p>8:00 9:00 DAISUKE 9:15 10:15 DAISUKE 10:30 11:45 Maki 13:00 14:15 Sayaka 14:45 16:00 根岸あき 16:30 17:45 TOMI</p>
PARK OUTDOOR							
STUDIO	<p>12</p> <p>ASAヨガ リラクックス&リフレッシュヨガ コアピラティス ハタヨガ&マインドフルネスメディテーション ヴィンヤサフロー</p> <p>8:00 9:00 HIROE 9:15 10:15 HIROE 10:30 11:45 麻衣 13:00 14:15 NOB 14:45 16:00 NOB</p>	<p>13</p> <p>やさしいハタフロー コアピラティス バレエストレッチ ヴィンヤサフロー ハタヨガ&メディテーション</p> <p>10:15 11:15 Yoshie 11:30 12:45 麻衣 13:30 14:45 麻衣 18:30 19:30 Uma 19:45 20:45 DAISUKE</p>	<p>14</p> <p>ピラティス（ベーシック） ストレッチポール ピラティス ベルビクヨガ（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>15</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 ボディアウエイク</p> <p>10:15 11:15 Miho 11:30 12:45 Miho 13:30 14:45 浅見麻子 19:00 20:00 chigusa 20:15 21:15 Maki</p>	<p>16</p> <p>リラクックスフロー ストレッチ&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 Ayaka</p>	<p>17</p> <p>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 トラディショナルヨガ ハタヨガ&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 Sonoko 14:45 16:00 Sonoko 16:30 17:45 ゆり子</p>	<p>18</p> <p>ASAヨガ ハタフロー ピラティス for ランナーズ 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</p> <p>8:00 9:00 DAISUKE 9:15 10:15 DAISUKE 10:30 12:00 Maki&ヒロト 13:00 14:15 Sayaka 14:45 16:00 根岸あき 16:30 17:45 根岸あき</p>
PARK OUTDOOR							
STUDIO	<p>19</p> <p>リラクックス&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 ベーシックフロー 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 根岸あき 20:15 21:15 根岸あき</p>	<p>20</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&メディテーション</p> <p>10:15 11:15 Yoshie 11:30 12:45 AYAKO 13:30 14:45 麻衣 18:30 19:30 NOB 19:45 20:45 DAISUKE</p>	<p>21</p> <p>ピラティス（ベーシック） ストレッチポール ピラティス ベルビクヨガ（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>22</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&メディテーション</p> <p>10:15 11:15 Sayaka 11:30 12:45 砂山亜理架 13:30 14:45 浅見麻子 19:00 20:00 chigusa 20:15 21:15 chigusa</p>	<p>23</p> <p>リラクックスフロー ストレッチ&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>24</p> <p>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 トラディショナルヨガ ハタヨガ&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 Sonoko 14:45 16:00 Sonoko 16:30 17:45 ゆり子</p>	<p>25</p> <p>ASAヨガ ハタフロー ハタヨガ（ベーシック） 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</p> <p>8:00 9:00 DAISUKE 9:15 10:15 DAISUKE 10:30 11:45 アンナ 13:00 14:15 NOB 14:45 16:00 根岸あき 16:30 17:45 TOMI</p>
PARK OUTDOOR							
STUDIO	<p>26</p> <p>リラクックス&リフレッシュヨガ コアピラティス ハタリラクックス ゆったりヨガ スダダヨガ（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 15:00 16:15 NOB 19:00 20:00 Miki 20:15 21:15 根岸あき</p>	<p>27</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&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 NOB 19:45 20:45 DAISUKE</p>	<p>28</p> <p>ピラティス（ベーシック） ストレッチポール ピラティス ベルビクヨガ（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>pick up!</p> <p>『SPECIAL CLASS』 『マラソン対策ロング走』</p> <p>東京、名古屋、静岡、古河はなももなど、2月、3月開催のマラソン ンに向けたロング走。 キロ730〜800のペースで、20〜25kmを走ります。 コースは隅田川沿いと、東京マラソンのコースの一部を走るので、 東京マラソンの試走にもおすすです。</p> <p>担当：小野塚絵 日時：3日（土） 9:00-12:00 定員：8名 料金：バス会員：1,080円（税込） ＊ロッカー&シャワーバス除く ドロップイン 2,700円（税込）</p> 	<p>pick up!</p> <p>『SPECIAL CLASS』 『はじめてのマラソン大会対策講座』</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 の方でも安心ください！</p> <p>担当：小野塚絵 日時：17日（土） 9:00-11:30 定員：15名 料金：バス会員：1,080円（税込） ＊ロッカー&シャワーバス除く ドロップイン 2,700円（税込）</p> 	<p>『SPECIAL CLASS』 『ゆったりヨガ（ベーシック ハタヨガ）』</p> <p>呼吸に合わせて、基本的なポーズをじっくりと丁寧に、身体 のあらゆる所に意識を向けていきましょう。 正しい身体の使い方、筋肉の使い方や関節の動き方を知る ことで、ご自身の状態やクセに気づき、動作に没頭することで 移ろいやすい心も次第に集中力をつけていきます。</p> <p>担当：NOB 日時：26日（月） 15:00-16:15 定員：15名 料金：レギュラーバス、平日バス：無料 その他バス：3,240円（税込） 墨田区民：1,620円（税込）</p> 	<p>『SPECIAL CLASS』 『隅田川WEEKDAYフリーナイトラン』</p> <p>平日の夜は隅田川を走る！ 自由気ままに好きなペースで、好きな距離を気の合うメンバーと おしゃべりしながら走るのもランニングの楽しみの一つ。フリー ランは走る距離もペースも自由。クラブハウスに集合して10分 でも20分でも、ランニングメンバーとの交流を楽しみながら走って みましょう！</p> <p>担当：ACTスタッフ 日時：毎週火曜 19:15-20:15 定員：20名 料金：会員：無料 ドロップイン：648円（税込） ＊ロッカー&シャワー利用料なし</p> 

～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 (ベーシック) (アンナ)
19:00- スタツヨガ (Miki) → ベーシックフロー (根岸あき)
- 2/6(火) 11:30- ハタヨガ (ベーシック) (アンナ) → コアピラティス (麻衣)
- 2/7(水) 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) → シヴァナンダヨガ (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 (ベーシック) (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- スタツヨガ (Miki) → ベーシックフロー (根岸あき)
- 2/20(火) 11:30- ハタヨガ (ベーシック) (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)
- 2/25(日) 10:30- ピラティス ボディアウエイク (Maki) → ハタヨガ (ベーシック) (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ませ】
- 毎週月曜 19:00-20:00 スタツヨガ (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 ピラティスボディアウエイク Maki

～プログラム変更のお知らせ～

- 毎週水曜 11:30-12:45
ピラティス・フロー (Riku) → ストレッチポール・ピラティス (Riku)

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。

