

ASICS CONNECTION TOKYO

2018年7月プログラムスケジュール

	月			火			水			木			金			土			日		
	30			31			July monthly Thema 巡りを意識する			自家製 焼き菓子はじめました！ タイミングが合えば焼き立ても♪  身体にやさしい植物性素材でお作りしています！			海の日Special『呼吸の波に乗るヴィンヤサフロー』 生物は海から生まれました。そして私たち人間も自然の一部です。自分の体の中に大自然を感じてみませんか？寄せては返す波のように、吸って吐いて、吸って吐いて。自然に湧き起こる呼吸の波に乗って体を動かしてみましょう。1年でもっとも太陽の恩恵が高い日に、特別プログラムをご用意してお待ちしています！			7月16日(月・祝) 15:00-16:15 【参加料】 レギュラーパス、休日パス：無料 【担当】NOB その他パス、ドロップイン：3,240円（税込）			1		
STUDIO	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											ASAヨガ	8:00 9:00	DAISUKE		
	ヒップアップピラティス	11:30 12:45	Yurika	ハタヨガ（ベーシック）	11:30 12:45	アンナ											ハタフロー	9:15 10:15	DAISUKE		
	ハタヨガ	13:30 14:45	NOB	バレエストレッチ（ストレッチ&呼吸法）	13:30 14:45	麻衣											【代行】ストレッチ&ピラティス	10:30 11:45	Yurika		
	ズダヨガ（ALL LEVEL）	19:00 20:00	Miki	ヴィンヤサフロー	18:30 19:30	Uma											リラックスヨガ	13:00 14:15	YUKIKO		
	ハタフロー・スロー	20:15 21:15	根岸あき	ハタヨガ&メディテーション	19:45 20:45	DAISUKE											ジェントルフロー	14:45 16:00	YUKIKO		
																	【代行】ディープリラックスヨガ	16:30 17:45	アンナ		
PARK OUTDOOR				ノルディックウォーキング	10:15 11:15	青木ヒロト															
				隅田川WEEKDAYフリーナイトラン	19:15 20:15	スタッフ															
	2			3			4			5			6			7			8		
STUDIO	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（ベーシック）	10:15 11:15	Riku	【代行】ジェントルフロー	10:15 11:15	Sayaka	リラックスフロー	10:15 11:15	ゆり子	ASAヨガ	8:00 9:00	AYAKO	ASAヨガ	8:00 9:00	DAISUKE
	ヒップアップピラティス	11:30 12:45	Yurika	ハタヨガ（ベーシック）	11:30 12:45	アンナ	ストレッチボール ピラティス	11:30 12:45	Riku	【代行】アライメントヨガ	11:30 12:45	Sayaka	ストレッチ&リラクゼーションヨガ	11:30 12:45	Sayaka	スローフロー&メディテーション	9:15 10:15	AYAKO	ハタフロー	9:15 10:15	DAISUKE
	ハタヨガ	13:30 14:45	NOB	バレエストレッチ（ストレッチ&呼吸法）	13:30 14:45	麻衣	ベルビクヨガ（骨盤ヨガ）	13:30 14:45	Miki	デトックスヨガ	13:30 14:45	浅見藍子	トータルビューティーヨガ	13:30 14:45	森初世	デトックスフロー	10:30 11:45	AYAKO	ピラティス ポディーアウェイク	10:30 11:45	Maki
	ズダヨガ（ALL LEVEL）	19:00 20:00	Miki	ヴィンヤサフロー	18:30 19:30	Uma	パワーヨガ（ベーシック）	19:00 20:00	藤田真弓	大人ののためのゆったりヨガ	15:00 16:00	Sonoko	ハタフロー	18:30 19:30	Ayaka	トラディショナルヨガ	13:00 14:15	Sonoko	リラックスヨガ	13:00 14:15	Maki
	ハタフロー・スロー	20:15 21:15	根岸あき	ハタヨガ&メディテーション	19:45 20:45	DAISUKE	マインドフルネス陰陽ヨガ	20:15 21:15	西川尚美	Moon Flow	19:00 20:00	澤畑ちぐさ	リラックスフロー	19:45 20:45	TOMI	ハタヨガ&メディテーション	14:45 16:00	Sonoko	ジェントルフロー	14:45 16:00	YUKIKO
										ピラティス ポディーアウェイク	20:15 21:15	Maki				スローフロー	16:30 17:45	ゆり子	ディープリラックスヨガ	16:30 17:45	Atsuko
PARK OUTDOOR				ノルディックウォーキング	10:15 11:15	青木ヒロト	ラン&ウォーク	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				おでかけノルディック～亀戸天神・かき氷～	9:00 11:30	青木ヒロト
				隅田川WEEKDAYフリーナイトラン	19:15 20:15	スタッフ															
	9			10			11			12			13			14			15		
STUDIO	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（ベーシック）	10:15 11:15	Riku	ジェントルフロー	10:15 11:15	Miho	リラックスフロー	10:15 11:15	ゆり子	【代行】ASAヨガ	8:00 9:00	Ayaka	ASAヨガ	8:00 9:00	DAISUKE
	ヒップアップピラティス	11:30 12:45	Yurika	ハタヨガ（ベーシック）	11:30 12:45	アンナ	ストレッチボール ピラティス	11:30 12:45	Riku	アライメントヨガ	11:30 12:45	Miho	ストレッチ&リラクゼーションヨガ	11:30 12:45	Sayaka	【代行】スローフロー	9:15 10:15	Ayaka	ハタフロー	9:15 10:15	DAISUKE
	ハタヨガ	13:30 14:45	NOB	バレエストレッチ（ストレッチ&呼吸法）	13:30 14:45	麻衣	ベルビクヨガ（骨盤ヨガ）	13:30 14:45	Miki	デトックスヨガ	13:30 14:45	浅見藍子	トータルビューティーヨガ	13:30 14:45	森初世	【代行】デトックスフロー	10:30 11:45	Ayaka	ピラティスポディーアウェイク	10:30 11:45	Maki
	大人ののためのゆったりヨガ	15:00 16:00	NOB	ヴィンヤサフロー	18:30 19:30	Uma	パワーヨガ（ベーシック）	19:00 20:00	藤田真弓	Moon Flow	19:00 20:00	澤畑ちぐさ	ハタフロー	18:30 19:30	Ayaka	トラディショナルヨガ	13:00 14:15	Sonoko	【代行】リラックスヨガ	13:00 14:15	Atsuko
	ズダヨガ（ALL LEVEL）	19:00 20:00	Miki	ハタヨガ&メディテーション	19:45 20:45	DAISUKE	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 ポディーアウェイク	20:15 21:15	Maki	リラックスフロー	19:45 20:45	TOMI	ハタヨガ&メディテーション	14:45 16:00	Sonoko	ジェントルフロー	14:45 16:00	Atsuko
	ハタフロー・スロー	20:15 21:15	根岸あき													スローフロー	16:30 17:45	ゆり子	ディープリラックスヨガ	16:30 17:45	Atsuko
PARK OUTDOOR				ノルディックウォーキング&スロージョグ	10:15 11:15	青木ヒロト	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						
				隅田川WEEKDAYフリーナイトラン	19:15 20:15	スタッフ															
	16（海の日）			17			18			19			20			21			22		
STUDIO	ASAヨガ	9:00 10:00	HIROE	ハタフロー（All Level）	10:15 11:15	Yoshie	ピラティス（ベーシック）	10:15 11:15	Riku	【代行】ジェントルフロー	10:15 11:15	Sayaka	リラックスフロー	10:15 11:15	ゆり子	ASAヨガ	8:00 9:00	AYAKO	ASAヨガ	8:00 9:00	DAISUKE
	骨盤矯正ヨガ	10:15 11:15	HIROE	ハタヨガ（ベーシック）	11:30 12:45	アンナ	ストレッチボール ピラティス	11:30 12:45	Riku	【代行】アライメントヨガ	11:30 12:45	Sayaka	ストレッチ&リラクゼーションヨガ	11:30 12:45	Sayaka	スローフロー&メディテーション	9:15 10:15	AYAKO	ハタフロー	9:15 10:15	DAISUKE
	ピラティス&コンディショニング	13:30 14:45	Sayaka	バレエストレッチ（ストレッチ&呼吸法）	13:30 14:45	麻衣	ベルビクヨガ（骨盤ヨガ）	13:30 14:45	Miki	デトックスヨガ	13:30 14:45	浅見藍子	トータルビューティーヨガ	13:30 14:45	森初世	デトックスフロー	10:30 11:45	AYAKO	ピラティスポディーアウェイク	10:30 11:45	Maki
	ハタヨガ&マインドフルネスメディテーション	13:30 14:45	NOB	【代行】ヴィンヤサフロー	18:30 19:30	NOB	リラックスフロー	18:00 18:45	藤田真弓	大人ののためのゆったりヨガ	15:00 16:00	Sonoko	ハタフロー	18:30 19:30	Ayaka	トラディショナルヨガ	13:00 14:15	Sonoko	リラックスヨガ	13:00 14:15	YUKIKO
	呼吸の波に乗るヴィンヤサフロー	15:00 16:15	NOB	ハタヨガ&メディテーション	19:45 20:45	DAISUKE	パワーヨガ（ベーシック）	19:00 20:00	藤田真弓	Moon Flow	19:00 20:00	澤畑ちぐさ	リラックスフロー	19:45 20:45	TOMI	ハタヨガ&メディテーション	14:45 16:00	Sonoko	ジェントルフロー	14:45 16:00	YUKIKO
							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 ポディーアウェイク	20:15 21:15	Maki				スローフロー	16:30 17:45	ゆり子	ディープリラックスヨガ	16:30 17:45	Atsuko
PARK OUTDOOR				おでかけノルディック～亀戸天神・かき氷～	10:15 12:45	青木ヒロト	ラン&ウォーク	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				隅田川WEEKENDサンセットラン(10Km)	16:30 18:00	青木ヒロト
				隅田川WEEKDAYフリーナイトラン	19:15 20:15	スタッフ															
	23			24			25			26			27			28			29		
STUDIO	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（ベーシック）	10:15 11:15	Riku	ジェントルフロー	10:15 11:15	Miho	リラックスフロー	10:15 11:15	ゆり子	隅田川花火大会 立ち入り禁止エリアの為 終日休館とさせていただきます	ASAヨガ	8:00 9:00	DAISUKE		
	ヒップアップピラティス	11:30 12:45	Yurika	ハタヨガ（ベーシック）	11:30 12:45	アンナ	ストレッチボール ピラティス	11:30 12:45	Riku	アライメントヨガ	11:30 12:45	Miho	ストレッチ&リラクゼーションヨガ	11:30 12:45	Sayaka		ハタフロー	9:15 10:15	DAISUKE		
	【代行】ハタヨガ	13:30 14:45	Sayaka	バレエストレッチ（ストレッチ&呼吸法）	13:30 14:45	麻衣	ベルビクヨガ	13:30 14:45	Miki	【代行】デトックスヨガ	13:30 14:45	アンナ	トータルビューティーヨガ	13:30 14:45	森初世		ピラティスポディーアウェイク	10:30 11:45	Maki		
	ズダヨガ（ALL LEVEL）	19:00 20:00	Miki	ヴィンヤサフロー	18:30 19:30	Uma	パワーヨガ（ベーシック）	19:00 20:00	藤田真弓	Moon Flow	19:00 20:00	澤畑ちぐさ	ハタフロー	18:30 19:30	Ayaka		リラックスヨガ	13:00 14:15	YUKIKO		
	ハタフロー・スロー	20:15 21:15	根岸あき	ハタヨガ&メディテーション	19:45 20:45	DAISUKE	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 ポディーアウェイク	20:15 21:15	Maki	ヒーリングロータス	19:45 20:45	Aki	ジェントルフロー	14:45 16:00	YUKIKO			
																ディープリラックスヨガ	16:30 17:45	Atsuko			
PARK OUTDOOR				ノルディックウォーキング	10:15 11:15	青木ヒロト	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	ご理解賜りますようお願い申し上げます。					
				隅田川WEEKDAYフリーナイトラン	19:15 20:15	スタッフ															

おでかけノルディック～亀戸天神・かき氷～

スポーツの神様で知られる「香取神社」、東京十社の一つ「亀戸天神」がある亀戸までの約5Kmを歩きます。神社でお参りをしながら運気をあげ、暑い夏を乗り切りましょう！！ゴールは亀戸の老舗和菓子屋「船橋屋」の「かき凍」で心身ともにクールダウンします♪（※お店での食事は任意です。）

7月8日(日) 9:00-11:30

【参加料】

【担当】青木ヒロト

レギュラー、休日、ラン&ウォーク：無料

その他パス、ドロップイン：1,620円（税込）

7月17日(火) 10:15-12:45

【参加料】

【担当】青木ヒロト

レギュラー、ラン&ウォーク：無料

その他パス、ドロップイン：1,620円（税込）

隅田川WEEKENDサンセットラン(10Km)

休日の方々は少し距離を伸ばして隅田川テラスを走りましょう！綺麗に舗装された隅田川テラスは道幅が広く、いくつもの橋を越えながらルートや距離の調整ができます。今回は隅田川を南下し、銀座の[アシックスストア東京]を目指します。（キロ7～8分のペースで約10Km）

7月22日(日) 16:30-18:15

【担当】青木ヒロト

【参加料】

レギュラー、休日、ラン&ウォーク：無料

その他パス、ドロップイン：1,620円（税込）



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。

WEB予約
QRコード



営業時間

平日：10:00～21:00（月水木：～21:30）／土日祝：7:45～18:00

カフェ

平日：10:30-20:30／土日祝：9:00-17:30

TEL 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。