

ASICS CONNECTION TOKYO

2018年 9月プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
	September 旧暦の8月15日を「十五夜」「中秋の名月」といいます。現在用いられている新暦では1ヵ月程度のズレが生じるため9月15日前後に訪れる満月の前日をそのように呼んでいます。今年の「十五夜」は24日(月)になります。月は、太古より水を司り、鎮静作用があると考えられていたため、アンチエイジング効果があると言われてきました。まだ残暑が残りますが、夏の間に溜まった体熱を月光浴でリリースし、心も身体も潤しながら、季節の変化を楽しみましょう。秋の夜長のひとときを少し夜空を見上げてみてはいかがでしょうか？				いまなら!! 初回体験料 ¥1,000 税込み	1	2
STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガ 10:1511:15 HIROE ヒップアップピラティス 11:3012:45 Yurika ハタヨガ 13:3014:45 NOB 膝アプローチ -安全に動くために- 15:0016:00 NOB ズグダヨガ (ALL LEVEL) 19:0020:00 Miki ハタフロー・スロー 20:1521:15 根岸あき	ハタフロー (All Level) 10:1511:15 Yoshie ハタヨガ (ベーシック) 11:3012:45 アンナ バレオストレッチ(ストレッチ&呼吸法) 13:3014:45 麻衣 ヴィンヤサフロー 18:3019:30 Uma ハタヨガ&メディテーション 19:4520:45 DAISUKE	ピラティス (ベーシック) 10:1511:15 Riku ストレッチボール ピラティス 11:3012:45 Riku 【代行】ベルビクヨガ (骨盤ヨガ) 13:3014:45 Yoshie パワーヨガ (ベーシック) 19:0020:00 藤田真弓 マインドフルネス陰陽ヨガ 20:1521:15 西川尚美	ジェントルフロー アライメントヨガ 10:1511:15 Miho ストレッチボール ピラティス 11:3012:45 Miho トータルビューティーヨガ【小顔】 13:3014:45 浅見結子 デトックスヨガ 19:0020:00 澤畑ちぐさ Moon Flow 20:1521:15 Maki ピラティス ボディーアウェイク	リラックスフロー 10:1511:15 ゆり子 ストレッチ&リラクゼーションヨガ 11:3012:45 Sayaka トータルビューティーヨガ【小顔】 13:3014:45 森初世 ハタフロー 19:0020:00 Ayaka リラックスフロー 20:1521:15 TOMI プログラム時間リニューアル! ランニング (レーシング) 19:0020:15 小野塚裕 【インターバル走】	ASAヨガ 8:00 9:00 AYAKO スローフロー&メディテーション 9:15 10:15 AYAKO デトックスフロー 10:3011:45 AYAKO トラディショナルヨガ 13:0014:15 Sonoko ハタヨガ&メディテーション 14:4516:00 Sonoko 【代行】スローフロー 16:3017:45 Sayaka	ASAヨガ 8:00 9:00 DAISUKE ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE ピラティスボディーアウェイク 10:3011:45 Maki リラックスヨガ 13:3014:45 YUKIKO ジェントルフロー 15:0016:15 YUKIKO ディープリラックスヨガ 16:3017:45 Atsuko
PARK OUTDOOR		ノルディックウォーキング 10:1511:15 青木ヒロト	ラン&ウォーク 19:1520:15 猪瀬祐輔				休日ランニングクリニック 8:00 9:30 青木ヒロト
	10	11	12	13	14	15	16
STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガ 10:1511:15 HIROE ヒップアップピラティス 11:3012:45 Yurika ハタヨガ 13:3014:45 NOB 【代行】ハタヨガ (★☆☆☆☆) 19:0020:00 アンナ ハタフロー・スロー 20:1521:15 根岸あき	ハタフロー (All Level) 10:1511:15 Yoshie ハタヨガ (ベーシック) 11:3012:45 アンナ バレオストレッチ(ストレッチ&呼吸法) 13:3014:45 麻衣 ヴィンヤサフロー 18:3019:30 Uma ハタヨガ&メディテーション 19:4520:45 DAISUKE	ピラティス (ベーシック) 10:1511:15 Riku ストレッチボール ピラティス 11:3012:45 Riku 【代行】ベルビクヨガ (骨盤ヨガ) 13:3014:45 アンナ パワーヨガ (ベーシック) 19:0020:00 藤田真弓 マインドフルネス陰陽ヨガ 20:1521:15 西川尚美	【代行】ジェントルフロー アライメントヨガ 10:1511:15 Sayaka ストレッチボール ピラティス 11:3012:45 Sayaka トータルビューティーヨガ【くびれ】 13:3014:45 森初世 ハタフロー 19:0020:00 Ayaka リラックスフロー 20:1521:15 TOMI プログラム時間リニューアル! ランニング (ベーシック) 19:0020:15 小野塚裕 【補強トレーニング (上半身) & 実践ラン】	リラックスフロー 10:1511:15 ゆり子 ストレッチ&リラクゼーションヨガ 11:3012:45 Sayaka トータルビューティーヨガ【くびれ】 13:3014:45 森初世 ハタフロー 19:0020:00 Ayaka リラックスフロー 20:1521:15 TOMI プログラム時間リニューアル! ランニング (ベーシック) 19:0020:15 小野塚裕 【補強トレーニング (上半身) & 実践ラン】	ASAヨガ 8:00 9:00 AYAKO スローフロー&メディテーション 9:15 10:15 AYAKO デトックスフロー 10:3011:45 AYAKO トラディショナルヨガ 13:0014:15 Sonoko ハタヨガ&メディテーション 14:4516:00 Sonoko スローフロー 16:3017:45 ゆり子	ASAヨガ 8:00 9:00 DAISUKE ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE ピラティスボディーアウェイク 10:3011:45 Maki リラックスヨガ 13:3014:45 Atsuko 【代行】リラックスヨガ 15:0016:15 Atsuko ジェントルフロー 16:3017:45 Atsuko ディープリラックスヨガ
PARK OUTDOOR	ランニング (ベーシック) 19:1520:30 青木ヒロト	ノルディックウォーキング&スロージョグ 10:1511:15 青木ヒロト	ランニング (ビギナー) 19:1520:15 猪瀬祐輔				
	17 (敬老の日)	18	19	20	21	22	23
STUDIO	ASAヨガ 9:00 10:00 HIROE ボディコンディショニングヨガ 10:1511:15 HIROE ヒップアップピラティス 11:3012:45 Yurika ハタヨガ&メディテーション 13:3014:45 NOB アンチエイジングヨガ-腰痛改善- 15:0016:15 NOB	ハタフロー (All Level) 10:1511:15 Yoshie ハタヨガ (ベーシック) 11:3012:45 アンナ バレオストレッチ(ストレッチ&呼吸法) 13:3014:45 麻衣 ヴィンヤサフロー 18:3019:30 Uma ハタヨガ&メディテーション 19:4520:45 DAISUKE	ピラティス (ベーシック) 10:1511:15 Riku ストレッチボール ピラティス 11:3012:45 Riku ベルビクヨガ (骨盤ヨガ) 13:3014:45 Miki パワーヨガ (ベーシック) 19:0020:00 藤田真弓 マインドフルネス陰陽ヨガ 20:1521:15 西川尚美	【代行】ジェントルフロー アライメントヨガ 10:1511:15 Sayaka ストレッチボール ピラティス 11:3012:45 Sayaka トータルビューティーヨガ【小尻】 13:3014:45 森初世 ハタフロー 19:0020:00 Ayaka リラックスフロー 20:1521:15 TOMI プログラム時間リニューアル! ランニング (レーシング) 19:0020:15 小野塚裕 【ベース走】	リラックスフロー 10:1511:15 ゆり子 ストレッチ&リラクゼーションヨガ 11:3012:45 Sayaka トータルビューティーヨガ【小尻】 13:3014:45 森初世 ハタフロー 19:0020:00 Ayaka リラックスフロー 20:1521:15 TOMI プログラム時間リニューアル! ランニング (レーシング) 19:0020:15 小野塚裕 【ベース走】	ASAヨガ 8:00 9:00 AYAKO スローフロー&メディテーション 9:15 10:15 AYAKO デトックスフロー 10:3011:45 AYAKO トラディショナルヨガ 13:0014:15 Sonoko ハタヨガ&メディテーション 14:4516:00 Sonoko スローフロー 16:3017:45 ゆり子	ASAヨガ 8:00 9:00 DAISUKE ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE ピラティスボディーアウェイク 10:3011:45 Maki リラックスヨガ 13:3014:45 YUKIKO ジェントルフロー 15:0016:15 YUKIKO 【代行】ディープリラックスヨガ 16:3017:45 YUKIKO
PARK OUTDOOR		ノルディックウォーキング 10:1511:15 青木ヒロト	ラン&ウォーク 19:1520:15 猪瀬祐輔				
	24 (振替休日)	25	26	27	28	29	30
STUDIO	ASAヨガ 9:00 10:00 HIROE スローフロー 10:1511:15 HIROE 【代行】ヒップアップピラティス 11:3012:45 中嶋あゆり ハタヨガ&メディテーション -Autumn- 13:3014:45 NOB ヴィンヤサフロー 15:0016:15 NOB	ハタフロー (All Level) 10:1511:15 Yoshie ハタヨガ (ベーシック) 11:3012:45 アンナ バレオストレッチ(ストレッチ&呼吸法) 13:3014:45 麻衣 ヴィンヤサフロー 18:3019:30 Uma ハタヨガ&メディテーション 19:4520:45 DAISUKE	ピラティス (ベーシック) 10:1511:15 Riku ストレッチボール ピラティス 11:3012:45 Riku ベルビクヨガ (骨盤ヨガ) 13:3014:45 Miki パワーヨガ (ベーシック) 19:0020:00 藤田真弓 マインドフルネス陰陽ヨガ 20:1521:15 西川尚美	ジェントルフロー アライメントヨガ 10:1511:15 Miho ストレッチボール ピラティス 11:3012:45 Miho トータルビューティーヨガ【美脚】 13:3014:45 森初世 ハタフロー 19:0020:00 Ayaka ヒーリングロータス 20:1521:15 AKI プログラム時間リニューアル! ランニング (ベーシック) 19:0020:15 小野塚裕 【補強トレーニング (下半身) & 実践ラン】	リラックスフロー 10:1511:15 ゆり子 ストレッチ&リラクゼーションヨガ 11:3012:45 Sayaka トータルビューティーヨガ【美脚】 13:3014:45 森初世 ハタフロー 19:0020:00 Ayaka リラックスフロー 20:1521:15 AKI プログラム時間リニューアル! ランニング (ベーシック) 19:0020:15 小野塚裕 【補強トレーニング (下半身) & 実践ラン】	ASAヨガ 8:00 9:00 AYAKO スローフロー&メディテーション 9:15 10:15 AYAKO デトックスフロー 10:3011:45 AYAKO トラディショナルヨガ 13:0014:15 Sonoko ハタヨガ&メディテーション 14:4516:00 Sonoko スローフロー 16:3017:45 ゆり子	ASAヨガ 8:00 9:00 DAISUKE ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE ピラティスボディーアウェイク 10:3011:45 Maki リラックスヨガ 13:3014:45 YUKIKO ジェントルフロー 15:0016:15 YUKIKO 【代行】ディープリラックスヨガ 16:3017:45 YUKIKO
PARK OUTDOOR	休日ランニングクリニック 9:00 10:30 青木ヒロト	ノルディックウォーキング 10:1511:15 青木ヒロト	ランニング (ビギナー) 19:1520:15 猪瀬祐輔				

ランニングを始めるなら
ここから!!

(水) 「ラン&ウォーク」 / 「ランニング (ビギナー)」
9(日)、24(月・祝) 「休日ランニングクリニック」

少しずつ身体を慣らしながら秋冬の
ランニングシーズンを楽しみましょう!

10(月)/14、28(金) 「ランニング (ベーシック)」 (ランニングの身体づくりに!)
7、21(金) 「ランニング (レーシング)」 (インターバル走/ペース走)

初めてのの方や
運動が久しぶりの方に!
まずはここからスタート!

(月)リラックス&リフレッシュヨガ (木)大人のためのゆったりヨガ/はじめてのヨガ
(火)ノルディックウォーキング (金)ストレッチ&リラクゼーションヨガ
(水)ランニング (ビギナー) (日)リラックス/ディープリラックスヨガ

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。