

ASICS CONNECTION TOKYO

2019年3月プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
STUDIO	March 『ココロもカラダもデトックス!』 Detox! 寒さから身を守るために、冬の間締まっていた身体が開きエネルギーが活発に動きはじめ、心身ともに活動的になっていく時期です。一方で、滞りがあり巡りがわるいと、春特有の花粉症など、不快な症状も現れやすくなります。春を気持ちよく迎えるには、冬の寒さで凝り固まった心身をストレッチでリラックスさせ、内臓を活性化させるツイストや側屈などで溜めこんでいたものをデトックス!滞りなくエネルギーを巡らせ、元気よく春を迎えましょう!		新春の陰ヨガ 春に向けたデトックス効果を高め身体全体の氣に滋養を与えるアーサナ(ポーズ)をご紹介します。マインドフルな動きとゆっくりした呼吸を通じて、不安やイライラをリリース。ライアーとフルートの音色も加えて、さらにココロとカラダの巡りを促します。 マリーズ:カナダ出身、宮崎在住 ヨガとは生き方の指標となるもの、そして広大な自然に身を置いて楽しく学んでいくべきだと考えています。リラックスを感じたい方、もっとご自身の心身について深く理解したい方へ初心者から経験者へ指導しています。		リラックスフロー 10:15 11:15 ゆり子 ストレッチ&リラクゼーションヨガ 11:30 12:45 Sayaka -Renewal- スローヴィンヤサ 13:30 14:45 磯沙緒里 ハタフロー 19:00 20:00 Ayaka リラックスフロー 20:15 21:15 TOMI プログラム時間リニューアル!	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 ハタフロー 10:30 11:45 AYAKO ~冬季限定時間変更~ スローフロー 12:00 13:15 ゆり子 トラディショナルヨガ 13:30 14:45 Sonoko ハタヨガ&メディテーション 15:00 16:15 Sonoko	ASAヨガ 8:00 9:00 DAISUKE ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE ピラティスボディアーアウェイク 10:30 11:45 Maki リラックスヨガ 13:30 14:45 YUKIKO ジェントルフロー 15:00 16:15 YUKIKO ディープリラックスヨガ 16:30 17:45 Atsuko
PARK OUTDOOR					ランニング(ベーシック) 19:00 20:15 小野塚稔		
	4	5	6	7	8	9	10
STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE ベーシックピラティス 11:30 12:45 Yurika ハタヨガ 13:30 14:45 NOB 【代行】ハタヨガ 19:00 20:00 アンナ ハタフロー・スロー 20:15 21:15 根岸あき	ハタフロー (All Level) 10:15 11:15 Yoshie ハタヨガ (ベーシック) 11:30 12:45 アンナ パー・アスティエ(ストレッチ&呼吸法) 13:30 14:45 麻衣 【春の特別プログラム】-ライアーとフルートの音色でリラックス- ☆新春の陰ヨガ☆ 15:15 16:45 Maryse 【代行】ヴィンヤサフロー 18:30 19:30 NOB ハタヨガ&メディテーション 19:45 20:45 DAISUKE	ピラティス&コンディショニング 10:15 11:15 Rie リフレッシュヨガ 11:30 12:45 えりこ ヘルピックヨガ(骨盤ヨガ) 13:30 14:45 Miki パワーヨガ(ベーシック) 19:00 20:00 藤田真弓 マインドフルネス陰陽ヨガ 20:15 21:15 西川尚美	ジェントルフロー 10:15 11:15 Miho アライメントヨガ 11:30 12:45 Miho ハタヨガ (All Level) 13:30 14:45 浅見絃子 Moon Flow 19:00 20:00 澤畑ちぐさ ピラティス ボディーアウェイク 20:15 21:15 Maki	リラックスフロー 10:15 11:15 ゆり子 ストレッチ&リラクゼーションヨガ 11:30 12:45 Sayaka -Renewal- スローヴィンヤサ 13:30 14:45 磯沙緒里 ハタフロー 19:00 20:00 Ayaka リラックスフロー 20:15 21:15 TOMI プログラム時間リニューアル!	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 ハタフロー 10:30 11:45 AYAKO ~冬季限定時間変更~ スローフロー 12:00 13:15 ゆり子 トラディショナルヨガ 13:30 14:45 Sonoko ハタヨガ&メディテーション 15:00 16:15 Sonoko	ASAヨガ 8:00 9:00 DAISUKE ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE ピラティスボディアーアウェイク 10:30 11:45 Maki リラックスヨガ 13:30 14:45 YUKIKO ジェントルフロー 15:00 16:15 YUKIKO ディープリラックスヨガ 16:30 17:45 Atsuko
PARK OUTDOOR			【お花見企画】~湯島天神へ~ おでかけノルディックウォーキング 10:00 12:00 大谷 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	【お花見企画】~湯島天神へ~ おでかけノルディックウォーキング 10:00 12:00 大谷	ランニングのための体幹トレーニング 12:00 13:30 青木宏和 (室内トレーニング+実走3km)
	11	12	13	14	15	16	17
STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE ベーシックピラティス 11:30 12:45 Yurika 【代行】ハタヨガ 13:30 14:45 AYAKA スダダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 Miki ハタフロー・スロー 20:15 21:15 根岸あき	ハタフロー (All Level) 10:15 11:15 Yoshie ハタヨガ (ベーシック) 11:30 12:45 アンナ パー・アスティエ(ストレッチ&呼吸法) 13:30 14:45 麻衣 【代行】ヴィンヤサフロー 18:30 19:30 DAISUKE ハタヨガ&メディテーション 19:45 20:45 DAISUKE	ピラティス&コンディショニング 10:15 11:15 Rie リフレッシュヨガ 11:30 12:45 えりこ ヘルピックヨガ(骨盤ヨガ) 13:30 14:45 Miki パワーヨガ(ベーシック) 19:00 20:00 藤田真弓 マインドフルネス陰陽ヨガ 20:15 21:15 西川尚美	ジェントルフロー 10:15 11:15 Miho アライメントヨガ 11:30 12:45 Miho ハタヨガ (All Level) 13:30 14:45 浅見絃子 Moon Flow 19:00 20:00 澤畑ちぐさ ピラティス ボディーアウェイク 20:15 21:15 Maki	リラックスフロー 10:15 11:15 ゆり子 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 19:00 20:00 Ayaka リラックスフロー 20:15 21:15 TOMI プログラム時間リニューアル!	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 ハタフロー 10:30 11:45 AYAKO ~冬季限定時間変更~ スローフロー 12:00 13:15 ゆり子 トラディショナルヨガ 13:30 14:45 Sonoko ハタヨガ&メディテーション 15:00 16:15 Sonoko	ASAヨガ 8:00 9:00 DAISUKE ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE ピラティスボディアーアウェイク 10:30 11:45 Maki リラックスヨガ 13:30 14:45 YUKIKO ジェントルフロー 15:00 16:15 YUKIKO 【代行】ディープリラックスヨガ 16:30 17:45 YUKIKO
PARK OUTDOOR			ランニング&ウォーキング 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		
	18	19	20	21 (春分の日)	22	23	24
STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE ベーシックピラティス 11:30 12:45 Yurika ハタヨガ 13:30 14:45 NOB スダダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 Miki ハタフロー・スロー 20:15 21:15 根岸あき	ハタフロー (All Level) 10:15 11:15 Yoshie ハタヨガ (ベーシック) 11:30 12:45 アンナ パー・アスティエ(ストレッチ&呼吸法) 13:30 14:45 麻衣 【代行】ヴィンヤサフロー 18:30 19:30 DAISUKE ハタヨガ&メディテーション 19:45 20:45 DAISUKE	ピラティス&コンディショニング 10:15 11:15 Rie リフレッシュヨガ 11:30 12:45 えりこ ヘルピックヨガ(骨盤ヨガ) 13:30 14:45 Miki パワーヨガ(ベーシック) 19:00 20:00 藤田真弓 マインドフルネス陰陽ヨガ 20:15 21:15 西川尚美	ASAヨガ 9:00 10:00 Miho ジェントルフロー 10:15 11:15 Miho ハタヨガ (All Level) 11:30 12:45 浅見絃子 燃焼ヨガwithコアピラティス 13:30 14:45 浅見絃子 【春分の日スペシャル☆】 ~Full Moonヒーリングヨガ~ 15:00 16:15 澤畑ちぐさ	リラックスフロー 10:15 11:15 ゆり子 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 19:00 20:00 Ayaka リラックスフロー 20:15 21:15 TOMI プログラム時間リニューアル!	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 ハタフロー 10:30 11:45 AYAKO ~冬季限定時間変更~ スローフロー 12:00 13:15 ゆり子 トラディショナルヨガ 13:30 14:45 Sonoko ハタヨガ&メディテーション 15:00 16:15 Sonoko	ASAヨガ 8:00 9:00 DAISUKE ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE ピラティスボディアーアウェイク 10:30 11:45 Maki リラックスヨガ 13:30 14:45 YUKIKO ジェントルフロー 15:00 16:15 YUKIKO ディープリラックスヨガ 16:30 17:45 Atsuko
PARK OUTDOOR			ランニング(ビギナー) 19:15 20:15 猪瀬祐輔	営業時間 7:45~18:00	ランニング(ベーシック) 19:00 20:15 小野塚稔		☆モーニングフリーラン 9:30 10:30 西 隅田川沿いをゆっくりのペースで4-5kmほど走ります。日曜日の朝に体を目覚めさせるとスッキリした1日に!
	25	26	27	28	29	30	31
STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE ベーシックピラティス 11:30 12:45 Yurika ハタヨガ 13:30 14:45 NOB スダダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 Miki ハタ・リラックス 20:15 21:15 根岸あき	ハタフロー (All Level) 10:15 11:15 Yoshie ハタヨガ (ベーシック) 11:30 12:45 アンナ パー・アスティエ(ストレッチ&呼吸法) 13:30 14:45 麻衣 【代行】ヴィンヤサフロー 18:30 19:30 NOB ハタヨガ&メディテーション 19:45 20:45 DAISUKE	ピラティス&コンディショニング 10:15 11:15 Rie リフレッシュヨガ 11:30 12:45 えりこ ヘルピックヨガ(骨盤ヨガ) 13:30 14:45 Miki パワーヨガ(ベーシック) 19:00 20:00 藤田真弓 マインドフルネス陰陽ヨガ 20:15 21:15 西川尚美	ジェントルフロー 10:15 11:15 Miho アライメントヨガ 11:30 12:45 Miho 【代行】ハタヨガ (All Level) 13:30 14:45 YUKIKO Moon Flow 19:00 20:00 澤畑ちぐさ ピラティス ボディーアウェイク 20:15 21:15 Maki	リラックスフロー 10:15 11:15 ゆり子 ストレッチ&リラクゼーションヨガ 11:30 12:45 Sayaka -Renewal- スローヴィンヤサ 13:30 14:45 磯沙緒里 ハタフロー 19:00 20:00 Ayaka リラックスフロー 20:15 21:15 TOMI プログラム時間リニューアル!	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 ハタフロー 10:30 11:45 AYAKO ~冬季限定時間変更~ スローフロー 12:00 13:15 ゆり子 トラディショナルヨガ 13:30 14:45 Sonoko ハタヨガ&メディテーション 15:00 16:15 Sonoko	ASAヨガ 8:00 9:00 DAISUKE ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE ピラティスボディアーアウェイク 10:30 11:45 Maki リラックスヨガ 13:30 14:45 YUKIKO ジェントルフロー 15:00 16:15 YUKIKO ディープリラックスヨガ 16:30 17:45 Atsuko
PARK OUTDOOR			はじめてのランニング 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		

平日もおでかけ開催!

3/6(水)・3/9(土) 10:00-12:00 (担当: 大谷早希)

【お花見企画】
“おでかけノルディックウォーキング”

ASICS CONNECTION TOKYO からスタートしノルディックウォーキングで巡るおでかけプログラムです。今回は、お花見企画として「湯島天神」を目指します。7kmほどをゆっくり春の陽気を感じながら歩きましょう!

3/10(日) 12:00-13:00 (担当: 青木宏和)

“ランニングのための体幹トレーニング”

もっと楽しく、楽に、そしてカッコよく走りた! 体幹を鍛えることで、怪我の防止、フォームの安定、さらには代謝アップでダイエットにも効果的! ランニングの動作に直結する筋力を鍛える「プラス」の要素、エネルギーロスになる無駄な動作を取り除く「マイナス」の要素の両面からアプローチします。

3/21(木・祝) 13:30-14:45 (担当: 浅見絃子)

“燃焼ヨガwithコアピラティス”

皆さま、いい汗かいていますか? 燃焼ヨガではピラティスの要素を取り入れ、体幹を鍛えることで代謝を促します。この冬の間溜め込んでいたモノを出しきり、新春のエネルギーをたくさん取り込んでくれるココロとカラダを作りましょう。

3/21(木・祝) 15:00-16:15 (担当: 澤畑ちぐさ)

“Full Moon ヒーリングヨガ”

月の満ち欠けと私達の体は深く関係していると言われています。月をイメージしながら行う月礼拝と、その時の月の状態に合わせてポーズを行うことで、動きながらも深いリラックス効果を。浄化作用が一番高まる満月の日に、冬の間に溜まった疲れをリリースし、心も身体も潤し、癒しながら、季節の変化を楽しみましょう。

3/7(木) 15:15-16:15 (担当: Sonoko)

“大人のためのゆったりヨガ”

体力に自信のない方や、50代以上で年齢による体力の衰えを感じている方におすすめのプログラムです。今回はカラダが変化をする時期に合わせて背骨や股関節周りを柔軟にするような動きを取り入れていきます。何歳になっても豊かに生きるために人生の基盤となる心身の健康を手に入れていきましょう。

3/1,8,29(金) 13:30-14:15 (担当: 磯沙緒里)

“スローヴィンヤサ”

ママになって、パワーアップした磯沙が本クラブで再始動!

“スローヴィンヤサ”では、呼吸法・瞑想・アーサナが一体となっているクラスです。さまざまな呼吸法を用いることで、呼吸法がピークポーズを支えること、リラクゼーションの手伝いをしてくれること、集中力を増してくれることなどを実感できるはず。 体力に自信がない方こそ、ご参加をおすすめします。

プログラムのご予約はこちら (WEB) から
<https://tarp-pro.jp/user/asics-connection-tokyo>
 ※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予約コード



営業時間 平日: 10:00~21:00 (月水木金: ~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いたします)
 ◎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いただいております。開始時間に遅れないようお越しくださいませ。