

ASICS CONNECTION TOKYO

2017年11月プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3 (祝・文化の日)	4	5
STUDIO	pick up! 『SPECIAL CLASS』 『リバーサイドヨガ @ 船着場』 毎回ご好評をいただいていたリバーサイドヨガ!! 音階は経験のできない船着場でのヨガです。太陽のエネルギー、川の流れ、心地よい風を感じながらヨガを行きましょう。連続的でアクティブな動きを通じて身体を強化し、ストレスの解消とリフレッシュを目指します。＊雨天の場合は屋内での実施となります。 	pick up! 『早朝オープン CLASS』 『ASAヨガ』 いつもより、ちょっと早めの朝ヨガのプログラムの開催です！カラダとココロを目覚めさせ、素敵な週末を快適に過ごしましょう！ 日時：3日 (金・祝) 11日 (土) 8:00-9:00 定員：15名 料金：レギュラー・休日バス：無料 ドロップイン 3,240円(税込)	ピラティスベーシック 10:15 11:15 Riku ピラティスフロー 11:30 12:45 Riku ペルビックヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 Miki ハタヨガ 19:00 20:00 NOB スローヴィンヤサ 20:15 21:15 磯沙緒里	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 アロマヨガ 13:30 14:45 浅見藍子 Moon Flow 18:30 19:30 chigusa ピラティス ボディアウエイク 19:45 20:45 Maki	ASAヨガ 8:00 9:00 TOMI モーニングヨガ 9:10 10:00 ゆり子 リラク্স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 やさしいハタヨガ 13:30 14:45 森初世 ハタフロー 18:30 19:30 Ayaka ハタフロー 15:00 16:15 Ayaka 早朝オープン営業時間：7:45-18:00	【有料】リバーサイドヨガ 9:00 10:15 AYAKO デトックスフロー 10:30 11:45 AYAKO トラディショナルヨガ 13:00 14:15 Sonoko ハタヨガ&メディテーション 15:00 16:15 Sonoko スローフロー 16:30 17:45 ゆり子 SPECIALCLASS!	【有料】リバーサイドヨガ 9:00 10:15 NOB ピラティス マインドボディコネクション 10:30 11:45 あゆり ハタヨガ ALL LEVEL 13:00 14:15 TOMI ジェントルフロー 15:00 16:15 根岸あき ディープリラク্সヨガ 16:30 17:45 TOMI SPECIALCLASS!
PARK OUTDOOR			ランニング (ビギナー) 19:15 20:15 猪瀬祐輔		はじめてのノルディックウォーキング 10:30 11:30 切江志保里	ランニング (ベーシック) 10:30 11:45 宇津木亮	
	6	7	8	9	10	11	12
STUDIO	リラクックス&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE コアピラティス 11:30 12:45 麻衣 ハタリラクックス 13:30 14:45 根岸あき ズダダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 Miki ハタフロー・スロー 20:15 21:15 Miho	やさしいハタフロー 10:15 11:15 Yoshie 女性のためのヨガ 11:30 12:45 アンナ ストレッチ&ピラティス 13:30 14:45 麻衣 ヴィンヤサフロー 18:30 19:30 Uma ハタヨガ&メディテーション 19:45 20:45 DAISUKE SPECIALCLASS!	ピラティスベーシック 10:15 11:15 Riku ストレッチボール ピラティス 11:30 12:45 Riku ペルビックヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 Miki ハタヨガ 19:00 20:00 NOB スローヴィンヤサ 20:15 21:15 磯沙緒里 NEW CLASS	ジェントルフロー 10:15 11:15 Sayaka アライメントヨガ 11:30 12:45 砂山亜理架 アロマヨガ 13:30 14:45 浅見藍子 Moon Flow 18:30 19:30 chigusa ピラティス ボディアウエイク 19:45 20:45 Maki	リラクックスフロー 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 やさしいハタヨガ 13:30 14:45 森初世 ハタフロー 18:30 19:30 Ayaka リラクックスフロー 19:45 20:45 TOMI	ASAヨガ 8:00 9:00 AYAKO デトックスフロー 9:15 10:15 AYAKO ノルディック&ヨガ 10:30 12:00 AYAKO&根江 トラディショナルヨガ 13:00 14:15 Sonoko SPECIALCLASS! 貸切イベント開催のため 15:00 以降のプログラム中止	ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE ピラティス for ランナー 10:30 11:45 Maki ハタヨガ ALL LEVEL 13:00 14:15 Sayaka ジェントルフロー 15:00 16:15 根岸あき ディープリラク্সヨガ 16:30 17:45 TOMI SPECIALCLASS!
PARK OUTDOOR		ノルディックウォーキング 10:15 11:15 切江志保里	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	ランニング (ベーシック) 10:30 11:45 宇津木亮 早朝オープン営業時間：7:45-18:00	
	13	14	15	16	17	18	19
STUDIO	リラクックス&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE コアピラティス 11:30 12:45 麻衣 ハタリラクックス 13:30 14:45 根岸あき ズダダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 Miki ハタフロー・スロー 20:15 21:15 Miho	やさしいハタフロー 10:15 11:15 アンナ ハタヨガ ベーシック 11:30 12:45 アンナ ストレッチ&ピラティス 13:30 14:45 麻衣 ヴィンヤサフロー 18:30 19:30 Uma 貸切イベント開催のため 19:45 - 20:45はプログラム中止	ピラティスベーシック 10:15 11:15 Riku ピラティスフロー 11:30 12:45 Riku ペルビックヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 アンナ ハタヨガ 19:00 20:00 NOB スローヴィンヤサ 20:15 21:15 磯沙緒里	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 アロマヨガ 13:30 14:45 浅見藍子 Moon Flow 18:30 19:30 chigusa ピラティス ボディアウエイク 19:45 20:45 Maki	リラクックスフロー 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 やさしいハタヨガ 13:30 14:45 森初世 ハタフロー 18:30 19:30 Ayaka リラクックスフロー 19:45 20:45 TOMI	ASAヨガ 9:15 10:15 AYAKO デトックスフロー 10:30 11:45 AYAKO トラディショナルヨガ 13:00 14:15 Sonoko ハタヨガ&メディテーション 15:00 16:15 Sonoko スローフロー 16:30 17:45 ゆり子	ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE ピラティス ボディアウエイク 10:30 11:45 Maki ハタヨガ ALL LEVEL 13:00 14:15 Satoko ヨガ for ランナー 15:00 16:15 Satoko ディープリラク্সヨガ 16:30 17:45 TOMI SPECIALCLASS!
PARK OUTDOOR		ノルディックウォーキング 10:15 11:15 切江志保里	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	ランニング (ベーシック) 10:30 11:45 宇津木亮	
	20	21	22	23 (祝・勤労感謝の日)	24	25	26
STUDIO	リラクックス&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE コアピラティス 11:30 12:45 麻衣 ハタリラクックス 13:30 14:45 根岸あき ズダダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 Miki ハタフロー・スロー 20:15 21:15 Miho	やさしいハタフロー 10:15 11:15 Yoshie ハタヨガ ベーシック 11:30 12:45 アンナ ストレッチ&ピラティス 13:30 14:45 麻衣 ヴィンヤサフロー 18:30 19:30 Uma ハタヨガ&メディテーション 19:45 20:45 DAISUKE	ピラティスベーシック 10:15 11:15 Riku ストレッチボール ピラティス 11:30 12:45 Riku ペルビックヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 Miki ハタヨガ 19:00 20:00 NOB スローヴィンヤサ 20:15 21:15 磯沙緒里 NEW CLASS	深い呼吸を学ぶヨガ 9:10 10:00 Miho 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 アロマヨガ 13:30 14:45 浅見藍子	リラクックスフロー 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 やさしいハタヨガ 13:30 14:45 森初世 ハタフロー 18:30 19:30 磯沙緒里 ヒーリングロータス 19:45 20:45 Aki SPECIALCLASS!	ASAヨガ 9:15 10:15 AYAKO デトックスフロー 10:30 11:45 AYAKO トラディショナルヨガ 13:00 14:15 Sonoko ハタヨガ&メディテーション 15:00 16:15 Sonoko スローフロー 16:30 17:45 ゆり子	ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE ピラティス ボディアウエイク 10:30 11:45 Maki ハタヨガ ALL LEVEL 13:00 14:15 TOMI ジェントルフロー 15:00 16:15 根岸あき ディープリラク্সヨガ 16:30 17:45 TOMI
PARK OUTDOOR		ノルディックウォーキング 10:15 11:15 切江志保里	ランニング (ビギナー) 19:15 20:15 猪瀬祐輔	【有料】酵素栄養学 (ワーク&ドリンク付き) 15:30 17:30 小野塚稔 SPECIALCLASS!	【有料】『RUN&YOGA&DRINK!』19:00 20:45 TOMI&青木 SPECIALCLASS!	おでかけノルディック in 両国 10:00 12:00 青木ヒロト	
	27	28	29	30			
STUDIO	リラクックス&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE コアピラティス 11:30 12:45 麻衣 ハタリラクックス 13:30 14:45 根岸あき ズダダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 Miki ハタフロー・スロー 20:15 21:15 Miho	やさしいハタフロー 10:15 11:15 Yoshie ハタヨガ ベーシック 11:30 12:45 アンナ ストレッチ&ピラティス 13:30 14:45 麻衣 ヴィンヤサフロー 18:30 19:30 Uma ハタヨガ&メディテーション 19:45 20:45 DAISUKE	ピラティスベーシック 10:15 11:15 Riku ピラティスフロー 11:30 12:45 Riku コアフォーカスヨガ 13:30 14:45 根岸あき ハタヨガ 19:00 20:00 磯沙緒里 スローヴィンヤサ 20:15 21:15 磯沙緒里 SPECIALCLASS!	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 アロマヨガ 13:30 14:45 浅見藍子 Moon Flow 18:30 19:30 chigusa ピラティス ボディアウエイク 19:45 20:45 Maki	pick up! 『SPECIAL CLASS』 『酵素栄養学 (ワーク&ドリンク付き)』 消化・吸収・排泄まできちんと考えた『酵素栄養学』の基礎を学びます！ 産後の後は30分程度、体を動かして(ウォーキング)、一汗かいた後に、特製のスムージーで乾杯しましょう！身体の内側・外側両方からアプローチして、キレイに健康になりましょう！ 担当：小野塚稔 日時：23日(木) 15:30-17:30 定員：15名 料金：バス会員：バス会員：540円(税込) ドロップイン 2,160円(税込) 	pick up! 『SPECIAL CLASS』 『おでかけノルディック in 両国』 ノルディックウォーキングは2本のポールを使って多く効率的なウォーキングです。両国川テラスを経由し、両国周辺の観光スポットを訪問します。 楽しくエクササイズをしながら街中を探索しましょう！ (移動距離：約5~6km前後を予定) 担当：青木ヒロト 日時：25日(土) 10:00-12:00 定員：12名 料金：バス会員：無料 ドロップイン 1,620円(税込)	pick up! 『SPECIAL CLASS』 『RUN & YOGA & DRINK!』 運動の秋！食欲の秋！初秋の風の中、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ので初めての方でもご安心ください！ 担当：TOMI & 青木ヒロト 日時：24日(金) 19:00~20:45 定員：15名 料金：バス会員：540円(税込) 
PARK OUTDOOR		ノルディックウォーキング 10:15 11:15 切江志保里	ランニング (ビギナー) 19:15 20:15 猪瀬祐輔				

~11月の代行情報~

- 11/5 (日)
10:30~ ピラティス ボディアウエイク (Maki) → ピラティス マインドボディコネクション (あゆり)
13:00~ ハタヨガ (Satoko→ TOMI)
15:00~ ジェントルフロー (Satoko→ 根岸あき)
- 11/9 (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)
15:00~ ジェントルフロー (Satoko→ 根岸あき)
- 11/12 (日) 13:00~ ハタヨガ (Satoko→ Sayaka)
- 11/14(火) 10:15~ やさしいハタフロー (Yoshie→アンナ)
- 11/15(水) 13:30~ ペルビックヨガ (Miki→アンナ)
- 11/26(日) 13:00~ ハタヨガ (Satoko→ TOMI)
15:00~ ジェントルフロー (Satoko→ 根岸あき)
- 11/29 (水) 19:00~ ハタヨガ (NOB→ 磯沙緒里)

~開始時間変更~

11月の月・水曜日の夜のスタジオプログラムは30分時間を変更しての開催となります。

【18:30-19:30】→【19:00-20:00】

【19:45-20:45】→【20:15-21:15】

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

