

ASICS CONNECTION TOKYO

2017年7月プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
						1	2	
STUDIO	「夏」に向けて、理想のカラダづくりにチャレンジしてみませんか？筋力アップと巡り改善にオススメのプログラムはこちら!! pick up! 『SPECIAL CLASS』① 『RUN & YOGA』 RUNとYOGAのコラボ特別プログラムです！運動を長続きさせるには、自分を飽きさせない事も大切。だからぜひ、両方を体験していただきたいです！ランとヨガの相乗効果を是非味わってみませんか？ 担当：磯沙緒里&猪瀬祐輔 日時：5日(水) 19:15-20:45 定員：15名 料金：メンバー無料（休日バスを除く） ドロップイン 1,620円(税込) pick up! 『SPECIAL CLASS』② 海の日『OCEAN FLOW YOGA』 波のような呼吸としなやかに力強い潮のような動き。ポーズからポーズへと流れるようにフローしていき、身体の可動域を徐々に広げながら内側にある動と静のエネルギーをしっかりと意識します。海のように深く自由にシンプルな意識も広がり、適度な運動量で初心者の方にもオススメです!! 担当：根岸あき 日時：17日(月) 13:30-14:45 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) pick up! 『SPECIAL CLASS』③ (男性限定!!『Men's YOGA』) 初めてヨガに挑戦される男性も大歓迎です！ランニングをメインにされている方もフォームの強化のためにこの機会に是非ご参加ください! 担当：Daisuke (ダイスケ) 日時：18日(火) 19:45-20:45 定員：15名 料金：メンバー無料（区分に関係なく） ドロップイン 1,620円(税込) ～7月の代行情報～ 7/2(日) 13:00- ハタヨガAll Level Satoko→アンナ 7/2(日)15:00- ヴィンヤサフロー Satoko→アンナ 7/10(月) 19:45- ハタフロースロー Miho→根岸あき 7/13(木) 10:15- ハタフロー Miho→Sayaka 7/13(木) 11:30- アライメントヨガ Miho→砂山有理架 7/23(日) 10:30- ファンクショナルローラーピラティス Maki → TAKAsun 7/24(月) 19:45- ハタフロースロー Miho→根岸あき 7/27(月) 19:45- ファンクショナルローラーピラティス Maki → TAKAsun 7/31(月) 10:15- リラックス&リフレッシュヨガ HIROE→根岸あき 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 スローフロー 15:00 16:15 Sonoko 16:30 17:45 ゆり子 ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE ピラティス ボディーアウェイク 10:30 11:45 Maki ハタヨガ ALL LEVEL 13:00 14:15 アンナ ヴィンヤサフロー 15:00 16:15 アンナ ディープリラックスヨガ 16:30 17:45 TOMI	ランニング（ベースック） 9:15 10:30 青木宏和 リニューアル：時間・内容変更！						
PARK ・ OUTDOOR								
	3	4	5	6	7	8	9	
STUDIO	リラックス&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 『はじめてのヨガ』WS 12:45 13:30 Aki Yin & Yang yoga（陰陽ヨガ） 13:30 14:45 根岸あき ズグダヨガ（ALL LEVEL） 18:30 19:30 Miki ハタフロー・スロー 19:45 20:45 Miho	ハタフロー&ブラーナヤマ 10:15 11:15 Yoshie ハタヨガ 11:30 12:45 アンナ バー・アスティエ 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	ピラティスベースック 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 高野真利 ハタヨガ 18:30 19:30 NOB 磯沙緒里 & 猪瀬祐輔 『RUN&YOGA』 19:15 20:45	ハタフロー 10:15 11:15 Miho アライメントヨガ 11:30 12:45 Miho ピラティス 13:30 14:45 MACHI Moon Flow 18:30 19:30 chigusa ピラティス ボディーアウェイク 19:45 20:45 Maki	デトックスフロー 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 スローフロー 15:00 16:15 Sonoko 16:30 17:45 ゆり子	ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE ピラティス ボディーアウェイク 10:30 11:45 Maki ハタヨガ ALL LEVEL 13:00 14:15 Satoko ヴィンヤサフロー 15:00 16:15 Satoko ディープリラックスヨガ 16:30 17:45 TOMI	
PARK ・ OUTDOOR	参加費：無料！（どなたでもご参加ください）	ノルディックウォーキング 10:15 11:15 青木宏和	SPECIALCLASS ①！		ランニング（ベースック） 19:00 20:15 青木宏和	ランニング（ベースック） 9:15 10:30 青木宏和 リニューアル：時間・内容変更！		
	10	11	12	13	14	15	16	
STUDIO	リラックス&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 Yin & Yang yoga（陰陽ヨガ） 13:30 14:45 根岸あき ズグダヨガ（ALL LEVEL） 18:30 19:30 Miki ハタフロー・スロー 19:45 20:45 根岸あき	ハタフロー&ブラーナヤマ 10:15 11:15 Yoshie ハタヨガ 11:30 12:45 アンナ バー・アスティエ 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	ピラティスベースック 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 高野真利 ハタヨガ 18:30 19:30 NOB スローヴィンヤサ 19:45 20:45 磯沙緒里	ハタフロー 10:15 11:15 Sayaka アライメントヨガ 11:30 12:45 砂山理理架 ピラティス 13:30 14:45 MACHI Moon Flow 18:30 19:30 chigusa ピラティス ボディーアウェイク 19:45 20:45 Maki	デトックスフロー 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 ヒーリングロータス 19:45 20:45 AKI	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 スローフロー 15:00 16:15 Sonoko 16:30 17:45 ゆり子	ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE ピラティス ボディーアウェイク 10:30 11:45 Maki ハタヨガ ALL LEVEL 13:00 14:15 Satoko ヴィンヤサフロー 15:00 16:15 Satoko ディープリラックスヨガ 16:30 17:45 TOMI	
PARK ・ OUTDOOR		ノルディックウォーキング 10:15 11:15 青木宏和	ランニング（ビギナー） 19:15 20:15 猪瀬祐輔 リニューアル：時間変更！		ランニング（ベースック） 19:00 20:15 青木宏和	はじめてのノルディックウォーキング 10:30 11:30 青木宏和 【特別企画】ボールの使い方、体の動作などノルディックウォーキングを基本から学んで行きます。		
	17（祝・海の日）	18	19	20	21	22	23	
STUDIO	リラックス&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 オーシャンフローヨガ 13:30 14:45 根岸あき リストラティブヨガ 15:00 16:15 根岸あき SPECIALCLASS ②！	ハタフロー&ブラーナヤマ 10:15 11:15 Yoshie ハタヨガ 11:30 12:45 アンナ バー・アスティエ 13:30 14:45 麻衣 ヴィンヤサフロー 18:30 19:30 Uma 【男性限定!!】Men's YOGA 19:45 20:45 DAISUKE SPECIALCLASS ③！	ピラティスベースック 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 高野真利 ハタヨガ 18:30 19:30 NOB スローヴィンヤサ 19:45 20:45 磯沙緒里	ハタフロー 10:15 11:15 Miho アライメントヨガ 11:30 12:45 Miho ピラティス 13:30 14:45 MACHI Moon Flow 18:30 19:30 chigusa ピラティス ボディーアウェイク 19:45 20:45 Maki	デトックスフロー 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 『はじめてのヨガ』WS 12:45 13:30 Aki 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 スローフロー 15:00 16:15 Sonoko 16:30 17:45 ゆり子	ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE ピラティス ボディーアウェイク 10:30 11:45 TAKA-sun ハタヨガ ALL LEVEL 13:00 14:15 Satoko ヴィンヤサフロー 15:00 16:15 Satoko ディープリラックスヨガ 16:30 17:45 TOMI	
PARK ・ OUTDOOR	祝日営業時間：9:00-19:00 ご利用可能：レギュラーバス、休日バス	ノルディックウォーキング 10:15 11:15 青木宏和	ランニング（ビギナー） 19:15 20:15 猪瀬祐輔 リニューアル：時間変更！		ランニング（ベースック） 19:00 20:15 青木宏和 参加費：無料！（どなたでもご参加ください）	ノルディックウォーキング 10:30 11:45 青木宏和 リニューアル：内容変更！		
	24	25	26	27	28	29	30	
STUDIO	リラックス&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 Yin & Yang yoga（陰陽ヨガ） 13:30 14:45 根岸あき ズグダヨガ（ALL LEVEL） 18:30 19:30 Miki ハタフロー・スロー 19:45 20:45 根岸あき	ハタフロー&ブラーナヤマ 10:15 11:15 Yoshie ハタヨガ 11:30 12:45 アンナ バー・アスティエ 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	ピラティスベースック 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 高野真利 ハタヨガ 18:30 19:30 NOB スローヴィンヤサ 19:45 20:45 磯沙緒里	ハタフロー 10:15 11:15 Miho アライメントヨガ 11:30 12:45 Miho ピラティス 13:30 14:45 MACHI Moon Flow 18:30 19:30 chigusa ファンクショナルローラーピラティス 19:45 20:45 TAKA-sun	デトックスフロー 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 リラックスフロー 19:45 20:45 TOMI	隅田川花火大会 立ち入り禁止エリア内の為 終日休館とさせていただきます。		ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE ピラティス ボディーアウェイク 10:30 11:45 Maki ハタヨガ ALL LEVEL 13:00 14:15 Satoko ヴィンヤサフロー 15:00 16:15 Satoko ディープリラックスヨガ 16:30 17:45 TOMI
PARK ・ OUTDOOR		ノルディックウォーキング 10:15 11:15 青木宏和	ランニング（ビギナー） 19:15 20:15 猪瀬祐輔 リニューアル：時間変更！		ランニング（ベースック） 19:00 20:15 青木宏和	ご理解賜りますようお願い申し上げます。		

リニューアル!!

(水) ランニング (ビギナー) → **19:15～20:15 (時間変更)**

(土) ランニング(レーシング)

→1日・8日：**ランニング (ベーシック) (時間変更)**

→15日・22日：**ノルディックウォーキング(内容変更)**



ヨガってなんだろう？ 「はじめてのヨガ」 ワークショップ

担当：Aki



3(月)・21(金) 12:45~13:30

- ・ストレッチとどこが違うんですか？
- ・なんで呼吸が大切なんですか？
- ・体が柔らかくないとできないでしょ？

といった皆さんが感じる疑問にお答えします！

ヨガってそもそもどうして、カラダやココロによいと言われるのか。これからのプラクティスが大きく違う「ヨガってなんだろう？」にお答えするショート講座です。

参加費：無料 (定員：20名)

(メンバー・ビジターどなたでもご参加下さい)

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：9:00～19:00

◎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）