

ASICS CONNECTION TOKYO

2018年3月プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
STUDIO	3 March monthly Thema 『免疫力アップと心の巡り』 だんだんと陽射しが眩しくなり、春の暖かさを感じられる季節になってきました。年度末である3月は会社によっては大忙し。お疲れ気味の方も多いのではないのでしょうか。疲れがたまると代謝も悪くなり、気分も落ち込んでしまいます。そんな3月は体内に溜まってしまったものをデトックスしながら免疫力を高め、心の巡りを良くしていくことが必要です。 今月は「免疫力アップ」「心の巡り改善」をテーマにした特別プログラムをたくさんご用意して皆さまをお待ちしております！さあ、今月もyogaのある人生を楽しみましょう！！	3月営業時間のお知らせ いつもASICS CONNECTION TOKYOをご利用頂き誠にありがとうございます。3月の営業時間は下記の通りとなります。お間違えのないようご来店下さいませ。 3月1日(木) 休館日 3月7日(水) 10:00-13:00 3月21日(水) 8:00-18:00 (祝日特別営業)	リニューアル工事のため、 全館休館とさせていただきます。 ご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご理解 賜りますようお願い申し上げます。	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 リラク্সフロー 19:45 20:45 TOMI	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 10:30 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 14:45 16:00 Sonoko スローフロー 16:30 17:45 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 ポディアーアウェイク 10:30 11:45 Maki 【代行】ハタヨガ ALL LEVEL 13:00 14:15 NOB 【代行】ジェントルフロー 14:45 16:00 根岸アキ ディープリラク্সヨガ 16:30 17:45 TOMI	
PARK OUTDOOR				ランニング (ベーシック) 19:00 20:15 小野塚稔			
	5	6	7	8	9	10	11
STUDIO	リラク্স&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE NEW ピラティス&コンディショニング 11:30 12:45 麻衣 花粉症を緩和させるヨガ 13:30 14:45 根岸あき ズダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 Miki ハタフロー・スロー 20:15 21:15 根岸あき	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 バレエストレッチ 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 (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 営業時間：10:00-13:00 ご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご理解 賜りますようお願い申し上げます。	【代行】 ジェントルフロー 10:15 11:15 Sayaka 【代行】 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 浅見鮎子 NEW 大人ののためのゆったりヨガ 15:15 16:15 Sonoko Moon Flow 19:00 20:00 chigusa ピラティス ポディアーアウェイク 20:15 21:15 Maki	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 ヒーリングロータス 19:45 20:45 Aki	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 10:30 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 14:45 16:00 Sonoko スローフロー 16:30 17:45 ゆり子	ASAヨガ 8:00 9:00 DAISUKE ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE 【代行】 ファンクショナルローラーピラティス 10:30 11:45 TAKA ハタヨガ ALL LEVEL 13:00 14:15 Satoko ジェントルフロー 14:45 16:00 Satoko 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 隅田川WEEKDAYフリーナイトラン 19:15 20:15 スタッフ			ランニング (ベーシック) 19:00 20:15 小野塚稔	1Fカフェ リニューアルオープン!	
	12	13	14	15	16	17	18
STUDIO	リラク্স&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE 【代行】 ピラティスベーシック 11:30 12:45 三木すみれ NEW ハタヨガ 13:30 14:45 NOB NEW 大人ののためのゆったりヨガ 15:15 16:15 NOB ズダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 Miki ハタフロー・スロー 20:15 21:15 根岸あき	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 バレエストレッチ 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 パワーヨガ (ベーシック) 19:00 20:00 藤田真弓 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 浅見鮎子 Moon Flow 19:00 20:00 chigusa ピラティス ポディアーアウェイク 20:15 21:15 Maki	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 【代行】 やさしいハタヨガ 13:30 14:45 Sayaka ハタフロー 18:30 19:30 Ayaka リラク্সフロー 19:45 20:45 TOMI	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 10:30 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 14:45 16:00 Sonoko スローフロー 16:30 17:45 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 ポディアーアウェイク 10:30 11:45 Maki ハタヨガ ALL LEVEL 13:00 14:15 Satoko YOGAで姿勢改善ワークショップ 14:45 16:00 Satoko 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 隅田川WEEKDAYフリーナイトラン 19:15 20:15 スタッフ	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	EVENT 日光街道ノルディックハイキング 9:00 12:00 青木ヒロト	
	19	20	21	22	23	24	25
STUDIO	リラク্স&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE NEW ピラティス&コンディショニング 11:30 12:45 麻衣 NEW ハタヨガ 13:30 14:45 NOB ズダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 Miki ハタフロー・スロー 20:15 21:15 根岸あき	やさしいハタフロー 10:15 11:15 Yoshie 【時間変更】 バレエストレッチ 11:30 12:45 麻衣 【時間変更】 ハタヨガ (ベーシック) 13:30 14:45 アンナ 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	目覚めのヨガ 9:00 10:00 磯沙緒里 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 ストretch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 アロマヨガリラクックス 15:00 16:15 藤田真弓 はじめての マインドフルネスメディテーション 16:30 17:45 NOB	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 浅見鮎子 NEW 大人ののためのゆったりヨガ 15:15 16:15 Sonoko Moon Flow 19:00 20:00 chigusa ピラティス ポディアーアウェイク 20:15 21:15 Maki	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 顔ヨガ&ストレッチ 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 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 10:30 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 14:45 16:00 Sonoko スローフロー 16:30 17:45 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 ポディアーアウェイク 10:30 11:45 Maki ハタヨガ ALL LEVEL 13:00 14:15 Satoko ジェントルフロー 14:45 16:00 Satoko 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 隅田川WEEKDAYフリーナイトラン 19:15 20:15 スタッフ	EVENT WALK&EAT 10:00 12:00 青木ヒロト		ランニング (ベーシック) 19:00 20:15 小野塚稔		隅田川WEEKENDモーニングラン 9:00 10:00 宇津木亮
	26	27	28	29	30	31	
STUDIO	リラク্স&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE 【代行】 ハタヨガ (ベーシック) 11:30 12:45 アンナ NEW ハタヨガ 13:30 14:45 NOB NEW 大人ののためのゆったりヨガ 15:15 16:15 NOB ズダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 Miki ハタフロー・スロー 20:15 21:15 根岸あき	やさしいハタフロー 10:15 11:15 Yoshie 【時間変更】 バレエストレッチ 11:30 12:45 麻衣 【時間変更】 ハタヨガ (ベーシック) 13:30 14:45 アンナ ヴィンヤサフロー 18:30 19:30 Uma ストレス・マネージメント (呼吸・瞑想・リラクゼーション) 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 パワーヨガ (ベーシック) 19:00 20:00 藤田真弓 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 浅見鮎子 Moon Flow 19:00 20:00 chigusa 【代行】 ハタヨガメディテーション 20:15 21:15 chigusa	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 リラク্সフロー 19:45 20:45 TOMI	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 10:30 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 14:45 16:00 Sonoko スローフロー 16:30 17:45 ゆり子	
PARK OUTDOOR		ノルディックウォーキング 10:15 11:15 隅田川WEEKDAYフリーナイトラン 19:15 20:15 スタッフ	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		

3/10(sat) Renewal Open !!

COMING SOON !!

春の入会キャンペーン!!
COMING SOON !!



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

住 所 東京都墨田区吾妻橋1-23-8先 **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。