

ASICS VIRTUAL FITNESS



2021年1月プログラムスケジュール 1月のテーマ"Warm up" -動き始めよう！-



私たちのカラダでは寒さから身を守るために溜め込むエネルギーとともに基礎代謝が上がっています。

まずは冷え対策をして、適度な強度で動いて血行をよくすることを心がけましょう。

心身のエネルギー消耗が老化を促進する時期ですので、静かな時間を持ちココロを安定させることも大切です。

冬至が過ぎてすこしずつ日が長くなり、すべてのものが動き始めてくる季節です。カラダもココロも滞りなく巡らせ、活動の準備を始めましょう！

	月				火				水				木				金				土				日					
	 年末年始営業について 休館期間 2020年12月29日（火）～2021年1月3日（日） 年内最終営業日2020年12月28日（月）／2021年営業初日2021年1月4日（月） 																													
	4				5				6				7				8				9				10					
Program	POP PILATES!	10:30	11:15	LISA	フローヨガ	10:00	10:45	Tsugumi	ブラーナヤーマ&メディ	10:30	11:15	Uma	ハタヨガ	10:30	11:15	MIKAKO	リンバヨガ	10:00	10:45	Ai	マインドフルネスフロー	9:30	10:30	Ina	ASAヨガ	8:30	9:30	DAISUKI		
	ナチュラルフロー	11:45	12:30	栗栖弘子					ハタヨガ	11:45	12:30	アンナ	リフレッシュヨガ	11:45	12:30	栗原ゆり	ナチュラルフロー	11:45	12:30	栗栖弘子	ストレッチ&ヨガ	10:00	10:45	Mami	【スタートアップ！】やさしく学ぶヨガ～実践とお話～					
																					ヴィンヤサフロー	10:45	11:30	Ina	9:45	10:45	DAISUKI			
	ズグダヨガ(1h)	19:00	20:00	MIKAKO	ヴィンヤサフロー	18:45	19:30	NOB	休息ヨガ&メディ	19:30	20:15	Waka	ムーンフロー	19:00	19:45	YACCO	ハタ&リラックスヨガ	19:00	19:45	Ayaka	トラディショナルヨガ	15:00	15:45	KIKUKO	ピラティスwithナタリー			11:30	12:15	ナタリー
	リラックスヨガ	20:15	21:00	栗原ゆり	イシュタヨガ	20:00	20:45	市川志珠香	マインドフルネス陰陽ヨガ	20:00	20:45	西川尚美	リラックスヨガ	20:00	20:45	YACCO					ハタヨガ&メディ	16:00	16:45	KIKUKO						
	11(成人の日)				12				13				14				15				16				17					
Program	ASAヨガ	9:30	10:30	栗栖弘子	フローヨガ	10:00	10:45	Tsugumi	ブラーナヤーマ&メディ	10:30	11:15	Uma				リンバヨガ	10:00	10:45	Ai	マインドフルネスフロー	9:30	10:30	Ina	ASAヨガ	8:30	9:30	DAISUKI			
	ズグダヨガ	11:00	11:45	MIKAKO					ハタヨガ	11:45	12:30	アンナ				ナチュラルフロー	11:45	12:30	栗栖弘子	ストレッチ&ヨガ	10:00	10:45	Mami	ハタフロー	9:45	10:30	DAISUKI			
					ヴィンヤサフロー	18:45	19:30	NOB												ヴィンヤサフロー	10:45	11:30	Ina	ピラティスwithナタリー			11:30	12:15	ナタリー	
	POP PILATES!	16:00	16:45	LISA	ストレッチピラティス	19:30	20:15	Erica	マインドフルネスヨガ	19:30	20:15	NOB	フローピラティス	19:00	19:45	CAORI	Healing Lotus (75min)	19:00	20:15	Aki	トラディショナルヨガ	15:00	15:45	KIKUKO						
					イシュタヨガ	20:00	20:45	市川志珠香	マインドフルネス陰陽ヨガ	20:00	20:45	西川尚美	リラックスヨガ	20:00	20:45	YACCO					ハタヨガ&メディ	16:00	16:45	KIKUKO						
	18				19				20				21				22				23				24					
Program	POP PILATES!	10:30	11:15	LISA	フローヨガ	10:00	10:45	Tsugumi	ブラーナヤーマ&メディ	10:30	11:15	Uma	ハタヨガ	10:30	11:15	MIKAKO	リンバヨガ	10:00	10:45	Ai	マインドフルネスフロー	9:30	10:30	Ina	ASAヨガ	8:30	9:30	DAISUKI		
	ナチュラルフロー	11:45	12:30	栗栖弘子					ハタヨガ	11:45	12:30	アンナ	リフレッシュヨガ	11:45	12:30	栗原ゆり	ナチュラルフロー	11:45	12:30	栗栖弘子	ストレッチ&ヨガ	10:00	10:45	Mami	ハタフロー	9:45	10:30	DAISUKI		
																					ヴィンヤサフロー	10:45	11:30	Ina	ピラティスwithナタリー			11:30	12:15	ナタリー
	ズグダヨガ	19:00	20:00	MIKAKO	ヴィンヤサフロー	18:45	19:30	NOB	休息ヨガ&メディ	19:30	20:15	Waka	ムーンフロー	19:00	19:45	YACCO	ハタ&リラックスヨガ	19:00	19:45	Ayaka	トラディショナルヨガ	15:00	15:45	KIKUKO						
	リラックスヨガ	20:15	21:00	栗原ゆり	イシュタヨガ	20:00	20:45	市川志珠香	マインドフルネス陰陽ヨガ	20:00	20:45	西川尚美	リラックスヨガ	20:00	20:45	YACCO					ハタヨガ&メディ	16:00	16:45	KIKUKO						
	25				26				27				28				29				30				31					
Program	POP PILATES!	10:30	11:15	LISA	フローヨガ	10:00	10:45	Tsugumi	ブラーナヤーマ&メディ	10:30	11:15	Uma				リンバヨガ	10:00	10:45	Ai	マインドフルネスフロー	9:30	10:30	Ina	ASAヨガ	8:30	9:30	DAISUKI			
	ナチュラルフロー	11:45	12:30	栗栖弘子					ハタヨガ	11:45	12:30	アンナ				ナチュラルフロー	11:45	12:30	栗栖弘子	ストレッチ&ヨガ	10:00	10:45	Mami	ハタフロー	9:45	10:30	DAISUKI			
					ヴィンヤサフロー	18:45	19:30	NOB												ヴィンヤサフロー	10:45	11:30	Ina	ピラティスwithナタリー			11:30	12:15	ナタリー	
	ズグダヨガ	19:00	20:00	MIKAKO	ストレッチピラティス	19:30	20:15	Erica	マインドフルネスヨガ	19:30	20:15	NOB	フローピラティス	19:00	19:45	CAORI	ハタ&リラックスヨガ	19:00	19:45	Ayaka	トラディショナルヨガ	15:00	15:45	KIKUKO						
	リラックスヨガ	20:15	21:00	栗原ゆり	イシュタヨガ	20:00	20:45	市川志珠香	マインドフルネス陰陽ヨガ	20:00	20:45	西川尚美	リラックスヨガ	20:00	20:45	YACCO					ハタヨガ&メディ	16:00	16:45	KIKUKO						