

ASICS VIRTUAL FITNESS

2021年3月プログラムスケジュール

3月のテーマ “Detox & Renew”

冬から春に向け身体の移行が完成する3月。頭、肩甲骨、骨盤と冬に閉じていた身体が開くと共に、冬の間蓄えられていた毒素はデトックスされます。
背骨に沿って骨盤～肩甲骨をしなやかに動かし、弾力性のある身体を心がけ、春をフレッシュな心身で迎えましょう。

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
Program		フローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi			リンバヨガ 10:00 10:45 Ai	ASAヨガ 9:30 10:30 AYAKO	ASAヨガ 8:30 9:30 DAISUKE
	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	【代行】リフレッシュヨガ 11:45 12:30 Ayaka	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 DAISUKE
						スローフロー&メディ 10:45 11:30 AYAKO	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 ナタリー
	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	Healing Lotus (60min) 19:00 20:00 Aki	トラディショナルヨガ 15:00 15:45 KIKUKO	POP PILATES! 14:00 14:45 LISA
	リラックスヨガ 20:15 21:00 栗原ゆり		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	ヴィンヤサフロー 15:00 15:45 Uma
	8	9	10	11	12	13	14
Program		フローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi			リンバヨガ 10:00 10:45 Ai	ASAヨガ 9:30 10:30 AYAKO	ASAヨガ 8:30 9:30 DAISUKE
	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 DAISUKE
						スローフロー&メディ 10:45 11:30 AYAKO	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 ナタリー
	ズグダヨガ(1h) 19:00 20:00 MIKAKO	ヴィンヤサフロー 18:45 19:30 NOB	マインドフルネスフロー 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	ヴィンヤサフロー 15:00 15:45 Uma
	リラックスヨガ 20:15 21:00 栗原ゆり	ストレッチピラティス 19:30 20:15 Erica	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	
	15	16	17	18	19	20 (春分の日)	21
Program		フローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi			リンバヨガ 10:00 10:45 Ai	ASAヨガ 9:30 10:30 AYAKO	ASAヨガ 8:30 9:30 DAISUKE
	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 DAISUKE
						スローフロー&メディ 10:45 11:30 AYAKO	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 ナタリー
	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	ヴィンヤサフロー 15:00 15:45 Uma
	【代行】リラックスヨガ 20:15 21:00 MIKAKO		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	
	22	23	24	25	26	27	28
Program		フローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi		モーニングフローピラティス 10:00 10:45 麻衣	リンバヨガ 10:00 10:45 Ai	【代行】ASAヨガ 9:30 10:30 アンナ	ASAヨガ 8:30 9:30 DAISUKE
	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 DAISUKE
						【代行】ディープブレスヨガ 10:45 11:30 アンナ	ピラティスボディアウェイク 11:00 11:45 MAKI
	ズグダヨガ 19:00 20:00 MIKAKO	ヴィンヤサフロー 18:45 19:30 NOB	マインドフルネスフロー 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	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	ストレッチピラティス 19:30 20:15 Erica	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	ヴィンヤサフロー 15:00 15:45 Uma
	29	30	31	ご愛顧 誠にありがとうございました これまで約4年にわたり、ご利用者の皆様にご愛顧賜りましたことを心より御礼申し上げます。 新型コロナウイルス感染防止対策を徹底し、閉店までの期間を、最後まで皆様楽しんでいただけることを願い、残り短い期間となりますがインストラクター・スタッフ一同感謝の気持ちをもって、全力でクラブ運営に努めてまいります。			
Program		フローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi					
	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				
	ズグダヨガ 19:00 20:00 MIKAKO	リラックス&リストラティブヨガ 19:00 20:00 Ayaka	休息ヨガ&メディ 19:30 20:15 Waka				
	リラックスヨガ 20:15 21:00 栗原ゆり		マインドフルネス陰陽ヨガ 20:00 20:45 西川尚美				




オンライン無料開放特別プログラム

ご愛顧の感謝を込めてオンライン配信の一部を無料公開としております
皆様のご健康とご多幸に願いを込めて当施設から最後のサービスとさせていただきます ぜひご利用ください！

5th (Fri.)
Healing Lotus / Aki

25th (Thu.)
モーニングフローピラティス / 麻衣

28th (Sun.)
ピラティスボディアウェイク / MAKI

30th (Tue.)
リラックス&リストラティブヨガ / Ayaka


