

ASICS CONNECTION TOKYO

2018年4月プログラムスケジュール

	月			火			水			木			金			土			日											
	April monthly Thema 『アクティブに気持ちよく!』 4月は、花が咲き、気温が暖かなり、心はずむ季節となる一方で、新生活のスタート、季節の変わり目で、環境の変化やストレスで、自律神経が乱れ、不調の出やすい時期です。アクティブに気持ちよく動くことを心がけて、心身ともにすっきりした状態で春を満喫しましょう！												RENEWAL PROGRAM 毎週木曜 13:30-14:45 「デトックスヨガ」 担当：浅見紘子 毎週金曜 13:30-14:45 「トータルビューティーヨガ」 担当：森初世 毎週日曜 13:00-14:15 「リラックスヨガ」 担当：YUKIKO			RENEWAL INSTRUCTOR 毎週日曜 13:00-14:15 「リラックスヨガ」 担当：YUKIKO 毎週日曜 14:45-16:00 「ジェントルフロー」 担当：YUKIKO 毎週日曜 16:30-17:45 「ディープリラックスヨガ」 担当：Atsuko			プログラム紹介はこちら！ インストラクター紹介はこちら！						1 ASAヨガ 8:00 9:00 DAISUKE ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE 【代行】 ヒップアップピラティス 10:30 11:45 Yurika NEW リラックスヨガ 13:00 14:15 newYUKIKO ジェントルフロー 14:45 16:00 newYUKIKO ディープリラックスヨガ 16:30 17:45 newAtsuko					
STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガ 【代行】 ハタフロー 🍀 はじめてのヨガ 〜基本の「き」 ズグダヨガ (ALL LEVEL) ハタフロー・スロー	10:15 11:15 HIROE 11:30 12:45 Ayaka 13:30 14:45 NOB 19:00 20:00 Miki 20:15 21:15 根岸あき	やさしいハタフロー ハタヨガ (ベシック) 【代行】 ハタフロー ヴィンヤサフロー ハタヨガ&メディテーション	10:15 11:15 Yoshie 11:30 12:45 アンナ 13:30 14:45 Ayaka 18:30 19:30 Uma 19:45 20:45 DAISUKE	ピラティス (ベシック) ストレッチボール ピラティス ベルビクヨガ (骨盤ヨガ) パワーヨガ (ベシック) スローヴィンヤサ	10:15 11:15 Riku 11:30 12:45 Riku 13:30 14:45 Miki 19:00 20:00 藤田真弓 20:15 21:15 磯沙緒里	ジェントルフロー アライメントヨガ NEW デトックスヨガ Moon Flow ピラティス ボディーアウェイク	10:15 11:15 Miho 11:30 12:45 Miho 13:30 14:45 浅見紘子 19:00 20:00 chigusa 20:15 21:15 Maki	リラックスフロー ストレッチ&リラクゼーションヨガ NEW トータルビューティーヨガ ハタフロー リラックスフロー	10:15 11:15 ゆり子 11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:45 森初世 18:30 19:30 Ayaka 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 デトックスフロー 【代行】 ハタフロー(シヴァナンダヨガベース) 【代行】 ハタ&リラクゼーションヨガ スローフロー	9:15 10:15 AYAKO 10:30 11:45 AYAKO 13:00 14:15 Yoshie 14:45 16:00 Yoshie 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 ボディーアウェイク 10:30 11:45 Maki NEW リラックスヨガ 13:00 14:15 new YUKIKO ジェントルフロー 14:45 16:00 new YUKIKO ディープリラックスヨガ 16:30 17:45 new Atsuko																	
PARK OUTDOOR				🌸 お花見ノルディックウォーキング 🌸 隅田川WEEKDAYフリーナイトラン	10:15 11:15 青木ヒロト 19:15 20:15 スタッフ	🌸 夜桜ランニング(ビギナー) 🌸 19:15 20:15 猪瀬祐輔				🌸 夜桜ランニング(ベシック) 🌸 19:00 20:15 小野塚稔																				
	9			10			11			12			13			14			15											
STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガ 【代行】 ベシックピラティス ハタヨガ 🍀 大人ののためのゆったりヨガ ズグダヨガ (ALL LEVEL) ハタフロー・スロー	10:15 11:15 HIROE 11:30 12:45 三木すみれ 13:30 14:45 NOB 15:15 16:15 NOB 19:00 20:00 Miki 20:15 21:15 根岸あき	やさしいハタフロー ハタヨガ (ベシック) バレエストレッチ (ストレッチ&呼吸法) ヴィンヤサフロー ハタヨガ&メディテーション	10:15 11:15 Yoshie 11:30 12:45 アンナ 13:30 14:45 麻衣 18:30 19:30 Uma 19:45 20:45 DAISUKE	ピラティス (ベシック) ストレッチボール ピラティス ベルビクヨガ (骨盤ヨガ) パワーヨガ (ベシック) スローヴィンヤサ	10:15 11:15 Riku 11:30 12:45 Riku 13:30 14:45 Miki 19:00 20:00 藤田真弓 20:15 21:15 磯沙緒里	ジェントルフロー アライメントヨガ NEW デトックスヨガ Moon Flow ピラティス ボディーアウェイク	10:15 11:15 Miho 11:30 12:45 Miho 13:30 14:45 浅見紘子 19:00 20:00 chigusa 20:15 21:15 Maki	リラックスフロー ストレッチ&リラクゼーションヨガ NEW トータルビューティーヨガ ハタフロー ヒーリングロータス	10:15 11:15 ゆり子 11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:45 森初世 18:30 19:30 Ayaka 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 デトックスフロー トラディショナルヨガ ハタヨガ&メディテーション スローフロー	9:15 10:15 AYAKO 10:30 11:45 AYAKO 13:00 14:15 Sonoko 14:45 16:00 Sonoko 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 NEW リラックスヨガ 13:00 14:15 new YUKIKO ジェントルフロー 14:45 16:00 new YUKIKO ディープリラックスヨガ 16:30 17:45 new Atsuko																	
PARK OUTDOOR				ノルディックウォーキング 隅田川WEEKDAYフリーナイトラン	10:15 11:15 青木ヒロト 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 (ベシック) 19:00 20:15 小野塚稔				隅田川WEEKENDモーニングラン 8:30 9:30 青木ヒロト																
	16			17			18			19			20			21			22											
STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガ ピラティス&コンディショニング 【代行】 ハタヨガ ズグダヨガ (ALL LEVEL) 【代行】 ハタフロー・スロー	10:15 11:15 HIROE 11:30 12:45 麻衣 13:30 14:45 Sayaka 19:00 20:00 Miki 20:15 21:15 Sonoko	やさしいハタフロー 【有料】 ランチヨガ (ランチ&ドリンク付き) バレエストレッチ (ストレッチ&呼吸法) ヴィンヤサフロー ハタヨガ&メディテーション	10:15 11:15 Yoshie 11:30 13:45 アンナ 13:30 14:45 麻衣 18:30 19:30 Uma 19:45 20:45 DAISUKE	ピラティス (ベシック) ストレッチボール ピラティス ベルビクヨガ (骨盤ヨガ) パワーヨガ (ベシック) スローヴィンヤサ	10:15 11:15 Riku 11:30 12:45 Riku 13:30 14:45 Miki 19:00 20:00 藤田真弓 20:15 21:15 磯沙緒里	【代行】 ジェントルフロー 【代行】 アライメントヨガ NEW デトックスヨガ 🍀 大人ののためのゆったりヨガ Moon Flow 【代行】 ハタヨガ&メディテーション 20:15 21:15 chigusa	10:15 11:15 Ayaka 11:30 12:45 砂山亜理架 13:30 14:45 浅見紘子 15:15 16:15 Sonoko 19:00 20:00 chigusa	リラックスフロー ストレッチ&リラクゼーションヨガ NEW トータルビューティーヨガ 【代行】 ハタフロー リラックスフロー	10:15 11:15 ゆり子 11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:45 森初世 18:30 19:30 Sayaka 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 デトックスフロー トラディショナルヨガ ハタヨガ&メディテーション スローフロー	9:15 10:15 AYAKO 10:30 11:45 AYAKO 13:00 14:15 Sonoko 14:45 16:00 Sonoko 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】 ハタヨガ 10:30 11:45 アンナ NEW リラックスヨガ 13:00 14:15 new YUKIKO ジェントルフロー 14:45 16:00 new YUKIKO ディープリラックスヨガ 16:30 17:45 new Atsuko																	
PARK OUTDOOR				ノルディックウォーキング 隅田川WEEKDAYフリーナイトラン	10:15 11:15 青木ヒロト 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 (ベシック) 19:00 20:15 小野塚稔																				
	23			24			25			26			27			28			29 (昭和の日)											
STUDIO	【代行】 リラックス&リフレッシュヨガ 【代行】 ベシックピラティス ハタヨガ 🍀 大人ののためのゆったりヨガ 【代行】 ハタヨガ ハタフロー・スロー	10:15 11:15 Ayaka 11:30 12:45 三木すみれ 13:30 14:45 NOB 15:15 16:15 NOB 19:00 20:00 アンナ 20:15 21:15 根岸あき	やさしいハタフロー ハタヨガ (ベシック) バレエストレッチ (ストレッチ&呼吸法) ヴィンヤサフロー ハタヨガ&メディテーション	10:15 11:15 Yoshie 11:30 12:45 アンナ 13:30 14:45 麻衣 18:30 19:30 Uma 19:45 20:45 DAISUKE	ピラティス (ベシック) ストレッチボール ピラティス ベルビクヨガ (骨盤ヨガ) パワーヨガ (ベシック) スローヴィンヤサ	10:15 11:15 Riku 11:30 12:45 Riku 13:30 14:45 Miki 19:00 20:00 藤田真弓 20:15 21:15 磯沙緒里	ジェントルフロー アライメントヨガ NEW デトックスヨガ 🍀 大人ののためのゆったりヨガ Moon Flow ピラティス ボディーアウェイク	10:15 11:15 Miho 11:30 12:45 Miho 13:30 14:45 浅見紘子 15:15 16:15 Sonoko 19:00 20:00 chigusa 20:15 21:15 Maki	リラックスフロー ストレッチ&リラクゼーションヨガ NEW トータルビューティーヨガ ハタフロー リラックスフロー	10:15 11:15 ゆり子 11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:45 森初世 18:30 19:30 Ayaka 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 デトックスフロー トラディショナルヨガ ハタヨガ&メディテーション ハワフル パワーヨガ！	9:15 10:15 AYAKO 10:30 11:45 AYAKO 13:00 14:15 Sonoko 14:45 16:00 Sonoko 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 ボディーアウェイク 10:30 11:45 Maki NEW リラックスヨガ 13:00 14:15 new YUKIKO ジェントルフロー 14:45 16:00 new YUKIKO ディープリラックスヨガ 16:30 17:45 new Atsuko																	
PARK OUTDOOR				ノルディックウォーキング 隅田川WEEKDAYフリーナイトラン	10:15 11:15 青木ヒロト 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 (ベシック) 19:00 20:15 小野塚稔																				

30

STUDIO

ASAヨガ 9:00 10:00 HIROE

ボディコンディショニングヨガ 10:15 11:15 HIROE

ピラティス&コンディショニング 11:30 12:45 麻衣

ヴィンヤサフロー 13:30 14:45 NOB

ハタヨガ&メディテーション 15:00 16:15 NOB

PARK
OUTDOOR

VEGAN CAFE

季節の野菜やフルーツを使ったスイーツ、スムージーからピザ、オーガニック珈琲などすべて植物素材のヴィーガンメニューです！
Yogaやrunのあとは、心にもカラダにも優しいvegan foodをぜひ！

5月31日(木)までご入会の方に「5つの特典」

100名様限定
春の入会キャンペーン実施中

登録料 0円

ヨガプログラム体験 1回サービス

月額費 初月 無料

アシックス フィットネスラボ 計測サービス 割引券

ドリンクボトル プレゼント

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

カフェ

平日：10:30-20:30 / 土日祝：9:00-17:30

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。

カフェメニューはこちら！