

ASICS CONNECTION TOKYO

2017年12月プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
STUDIO	pick up! 【有料プログラム】 『アロママッサージヨガ』 前半に脚・のセルフマッサージを行い、後半に脚を使うヨガのポーズをとっていくプログラムです。心身ともに癒されながら、むくみの気になる脚を集中ケアします。目指せ美脚！ 担当：根岸あき 日時：12月4日 13:30-14:45 定員：15名 料金：レギュラー・平日バス：540円(税込) ドロップイン 3,780円(税込)	pick up! 【有料プログラム】 『YOGA&RUN&DRINK』 ランニングで爽やかに汗をかき、ヨガで身体を整え、お気に入りのドリンクで乾杯をします！ランニングはおしゃべりできる位のゆっくりペースで走り、ヨガは基本ポーズが中心ですので初めての方でもご安心ください！ 担当：TOMI&ヒロト 日時：12月29日(金) 19:00-20:15 定員：15名 料金：バス会員：540円(税込) ドロップイン 2,160円(税込) ※1ドリンク付 RUN & YOGA & PRINK	pick up! 【有料プログラム】 『ピラティス for ランナー』 ピラティスとランニングのコラボ企画です。 普段のトレーニングにも加えていただけるよう、ランニングの動作に必要な筋肉をピラティスで鍛えます。その後、スロージョギングをする中で、その効果も実感してみてください！ 担当：Maki&ヒロト 日時：12月24日(日) 10:30-12:30 定員：15名 料金：バス会員：無料 ドロップイン 3,240円(税込)	pick up! 『ノルディック&ヨガ』 ノルディックウォーキングとヨガのコラボ企画です。 2本のポールを使用し上半身を活用して効率よく多くノルディックウォーキングでアクティブに動いたあとはヨガで体をほぐして行きます。 ヨガの基本的な動きを中心に呼吸に意識を向けながら無理なく動き、心を落ち着けて本来の健やかな状態に心身を整えていきます。 担当：アンナ・Shihori 日時：12月5日(火) 11:00-12:30 12月9日(土) 10:30-12:00 定員：15名 料金：バス会員：無料	リラックスフロー 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 Ayaka	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 15:00 16:15 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 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 ジェントルフロー 15:00 16:15 Satoko ディープリラクソスヨガ 16:30 17:45 根岸あき
PARK OUTDOOR					ランニング (ベーシック) 19:00 20:15 小野塚穂	ランニング (ベーシック) 9:30 10:45 宇津木亮 早朝オープン営業時間：7:45-18:00	早朝オープン営業時間：7:45-18:00
	4	5	6	7	8	9	10
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 【有料】アロママッサージヨガ 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 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 ラン&ウォークバス会員 受講可	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 ベルビクヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 Miki ハタヨガ 19:00 20:00 NOB スローヴィンヤサ 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 浅見紬子 Moon Flow 19:00 20:00 chigusa ハタヨガ&メディテーション 20:15 21:15 chigusa	リラックスフロー 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 SPECIALCLASS !	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 トラディショナルヨガ 10:30 11:45 Sonoko ハタヨガ&メディテーション 15:00 16:15 Sonoko スローフロー 16:30 17:45 ゆり子 ラン&ウォークバス会員 受講可	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 ハタヨガ ALL LEVEL 13:00 14:15 Satoko ヨガ for ランナー 15:00 16:15 Satoko ディープリラクソスヨガ 16:30 17:45 TOMI SPECIALCLASS !
PARK OUTDOOR	夜プログラムレイトスタート 21:30 閉店	ノルディック&ヨガ 11:00 12:30 アンナ&Shihori	ランニング (ビギナー) 19:15 20:15 猪瀬祐輔 夜プログラムレイトスタート 21:30 閉店	夜プログラムレイトスタート 21:30 閉店	ランニング (ベーシック) 19:00 20:15 小野塚穂	ノルディック&ヨガ 10:30 12:00 AYAKO&Shihori 早朝オープン営業時間：7:45-18:00	早朝オープン営業時間：7:45-18:00
	11	12	13	14	15	16	17
STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 Ayaka コアピラティス 11:30 12:45 麻衣 ハタリラクソス 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 女性のためのヨガ 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 ベルビクヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 Miki ハタヨガ 19:00 20:00 NOB スローヴィンヤサ 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 浅見紬子 Moon Flow 19:00 20:00 chigusa ピラティス ボディーアウェイク 20:15 21:15 Maki SPECIALCLASS !	リラックスフロー 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 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 15:00 16:15 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 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 ジェントルフロー 15:00 16:15 Satoko ディープリラクソスヨガ 16:30 17:45 TOMI
PARK OUTDOOR	夜プログラムレイトスタート 21:30 閉店	ノルディックウォーキング 10:15 11:15 Shihori	ランニング (ビギナー) 19:15 20:15 猪瀬祐輔 夜プログラムレイトスタート 21:30 閉店	夜プログラムレイトスタート 21:30 閉店	ランニング (ベーシック) 19:00 20:15 小野塚穂	ランニング (ベーシック) 9:30 10:45 宇津木亮 早朝オープン営業時間：7:45-18:00	早朝オープン営業時間：7:45-18:00
	18	19	20	21	22	23 (天皇誕生日)	24
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 ハタリラクソス 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 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 ベルビクヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 Miki ハタヨガ 19:00 20:00 NOB スローヴィンヤサ 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 浅見紬子 Moon Flow 19:00 20:00 chigusa ピラティス ボディーアウェイク 20:15 21:15 Maki	リラックスフロー 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 8:00 9:00 AYAKO X'mas シークレットYOGAプログラム① 9:15 10:15 AYAKO X'mas シークレットYOGAプログラム② 10:30 11:45 AYAKO	ASAヨガ 8:00 9:00 DAISUKE ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE 【有料】ピラティス for ランナー 10:30 12:30 Maki&ヒロト ハタヨガ ALL LEVEL 13:00 14:15 Satoko ジェントルフロー 15:00 16:15 Satoko ディープリラクソスヨガ 16:30 17:45 TOMI SPECIALCLASS !
PARK OUTDOOR	夜プログラムレイトスタート 21:30 閉店	ノルディックウォーキング 10:15 11:15 Shihori	ランニング (ビギナー) 19:15 20:15 猪瀬祐輔 夜プログラムレイトスタート 21:30 閉店	夜プログラムレイトスタート 21:30 閉店	ランニング (ベーシック) 19:00 20:15 小野塚穂	早朝オープン営業時間：7:45-18:00	早朝オープン営業時間：7:45-18:00
	25	26	27	28	29	★ACT X'MAS★ ACTでクリスマスパーティー♪ 飲んで食べて喋って！ みんなで楽しく盛り上がりましょう！！ 日時：12月23日(土) 13:30 - 16:30 定員：60名 料金：1,000円(税込) SPECIALCLASS !	
STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE ハタヨガ 11:30 12:45 アンナ ハタリラクソス 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 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 ベルビクヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 Miki ハタヨガ 19:00 20:00 NOB スローヴィンヤサ 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 浅見紬子 Moon Flow 19:00 20:00 chigusa ピラティス ボディーアウェイク 20:15 21:15 Maki	リラックスフロー 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	~年末年始の営業日のお知らせ~ 12/30~1/3まで年末年始休業とさせていただきます。 12/29,1/4は通常通り営業致します。	
PARK OUTDOOR	夜プログラムレイトスタート 21:30 閉店	ノルディックウォーキング 10:15 11:15 Shihori	ランニング (ビギナー) 19:15 20:15 猪瀬祐輔 夜プログラムレイトスタート 21:30 閉店	夜プログラムレイトスタート 21:30 閉店	【有料】『YOGA&RUN&DRINK』 19:00 20:45 TOMI&ヒロト SPECIALCLASS !		

~12月の代行情報~

- 12/1(金) 19:45~ リラックスフローヨガ (TOMI→Ayaka)
- 12/3(日) 16:30~ ディープリラクソスヨガ (TOMI→根岸あき)
- 12/4(月) 13:30~ ハタリラクソス (NOB→根岸あき)
- 12/7(木) 20:15~ ピラティス ボディーアウェイク (Maki) →ハタヨガ&メディテーション (Chigusa)
- 12/25(月) 11:30~ コアピラティス (麻衣) →ハタヨガ (アンナ)
- 12/26(火) 13:30~ バレエストレッチ (麻衣) →ハタヨガ (アンナ)
18:30~ ハタフロー (Uma→Yoshie)
- 12/28(木)13:30~ アロマヨガ (浅見紬子→NOB)

~インストラクター変更~

- 月 13:30~ ハタリラクソス 根岸あき→NOB
- 月 20:15~ ハタフロー・スロー Miho→根岸あき

~開始時間変更~

- 月曜・水曜・木曜の夜のスタジオプログラムは30分時間を変更しての開催となります。
【18:30-19:30】→【19:00-20:00】
【19:45-20:45】→【20:15-21:15】

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：9:00~18:00

- ◎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)
- ◎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。

WEB予約
QRコード

