ASICS CONNECTION TOKYO

	月		火		水		木		金		±		B	
									1		2		3	
STUDIO	pick up! 『アロママッサージヨガ』 前半に脚・のセルファナージラグ、後半に脚を使うヨガのボー		pick up! [有料プログラム] 『YOGA&RUN&DRINK』 ランニングで実やかに汗をかき、ヨガで身体を整え、お気に入りのドリン		pick [有料プログラム] 「ピラティス for ランナー』		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本のボールを使用し上半身を活用して効率良く歩くノルディックウォーキン		リラックスフロー ストレッチ&リラクゼーションヨガ やさしいハタヨガ ハタフロー	10:15 11:15 ゆり子 11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:45 森初世 18:30 19:30 Ayaka	ASAヨガ 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			8:00 9:00 DAISL 9:15 10:15 DAISL 10:30 11:45 Mai 13:00 14:15 Sato
PARK	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		クで軟杯をします! ランニングはおしゃべりできる値のゆっくりベースで 走り、ヨガは基本ボ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&と口ト 日時: 12月29日(金) 19:00-20:15 戻員: 15名 料金: パス会員: 540円(限込)		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 肉をビラティスで鍛えます。その後、スローランニングをする中で、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		プロアウ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:		リラックスフロー	19:45 20:45 Ayaka	ハタヨガ&メディテーション スローフロー	15:00 16:15 Sonoko 16:30 17:45 ゆり子	ジェントルフロー ディープリラックスヨガ	15:00 16:15 Sato 16:30 17:45 根岸都
TDOOR	料金: レギュラー・平日パス: 540円 ドロップイン 3,780円(税込)	J(税込)	料金: パス会員: 540円(税込) ドロップイン 2,160円(税込) ※1ドリンク付		定員: 15名 料金: パス会員: 無料 ドロップイン 3,240円(税込)	·	12月5日 (火) 11:00 -12:30 12月 定員: 15名 料金:パス会員: 無料	9日 (土) 10:30 - 12:00	ランニング(ベーシック)	19:00 20:15 小野塚稔	ランニング (ベーシック) 早朝オープン営業時間:	9:30 10:45 宇津木亮	早朝オープン営業時間:	: 7:45-18:00
	4		5	an transaction of Alexandron	6	HALL STATEMENT OF A STATE OF S	7	THE PERSON AS A PROPERTY OF THE PERSON AS A PERSON AS	•		9	77.10 70.00		77710 10100
	リラックス&リフレッシュヨガ	10:15 11:15 HIROE	やさしいハタフロー	10:15 11:15 Yoshie	ピラティスベーシック	10:15 11:15 Riku	ジェントルフロー	10:15 11:15 Miho	リラックスフロー	10:15 11:15 ゆり子	ASA∃ガ	8:00 9:00 AYAKO	10	8:00 9:00 DAIS
	コアピラティス	11:30 12:45 麻衣	バレエストレッチ	13:30 14:45 麻衣	ストレッチポール ピラティス	11:30 12:45 Riku	アライメントヨガ	11:30 12:45 Miho	ストレッチ&リラクゼーションヨガ	11:30 12:45 Sayaka	スローフロー&メディテーション	9:15 10:15 AYAKO		9:15 10:15 DAIS
	【有料】アロママッサージョガ	13:30 14:45 根岸あき	ヴィンヤサフロー	18:30 19:30 Uma	ペルビックヨガ(骨盤ヨガ)	13:30 14:45 Miki	アロマヨガ	13:30 14:45 浅見紘子		13:30 14:45 森初世	トラディショナルヨガ		ピラティス ボディーアウェイク	10:30 11:45 Ma
TUDIO	ズッダヨガ(ALL LEVEL)	19:00 20:00 Miki	ハタヨガ&メディテーション	19:45 20:45 DAISUKE	ハタヨガ	19:00 20:00 NOB	Moon Flow	19:00 20:00 chigusa	ハタフロー	18:30 19:30 Ayaka	ハタヨガ&メディテーション	15:00 16:15 Sonoko	ハタヨガ ALL LEVEL	13:00 14:15 Sat
	ハタフロー・スロー	20:15 21:15 根岸あき			スローヴィンヤサ	20:15 21:15 磯沙緒里	ハタヨガ&メディテーション	20:15 21:15 chigusa	ヒーリングロータス	19:45 20:45 Aki	スローフロー	16:30 17:45 ゆり子		15:00 16:15 Sat
			ラン&ウォークパ	ス会員 受講可					SPECIALCLAS	SS!	ラン&ウォークパス会	員 受講可 √	ディープリラックスヨガ SPECIALCLAS	16:30 17:45 TO
PARK			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			ランニング (ベーシック)	19:00 20:15 小野塚稔	ノルディック&ヨガ	10:30 12:00 AYAKO&Shiho		
JTDOOR	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	夜プログラムレイトスタ-	-ト 21:30 閉店			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	
	リラックス&リフレッシュヨガ	10:15 11:15 Ayaka	やさしいハタフロー	10:15 11:15 Yoshie	ピラティスベーシック	10:15 11:15 Riku	ジェントルフロー	10:15 11:15 Miho	リラックスフロー	10:15 11:15 ゆり子	ASAヨガ	8:00 9:00 AYAKO	ASAヨガ	8:00 9:00 DAI
	コアピラティス	11:30 12:45 麻衣	女性のためのヨガ	11:30 12:45 アンナ	ピラティスフロー	11:30 12:45 Riku	アライメントヨガ	11:30 12:45 Miho	ストレッチ&リラクゼーションヨガ	11:30 12:45 Sayaka	スローフロー&メディテーション	9:15 10:15 AYAKO	ハタフロー	9:15 10:15 DAI
	ハタリラックス	13:30 14:45 NOB	バレエストレッチ	13:30 14:45 麻衣	ペルビックヨガ(骨盤ヨガ)	13:30 14:45 Miki	はじめてのアシュタンガヨガ	13:30 14:45 浅見紘子	やさしいハタヨガ	13:30 14:45 森初世	デトックスフロー	10:30 11:45 AYAKO	ピラティス ボディーアウェイク	10:30 11:45
UDIO	ズッダヨガ(ALL LEVEL)	19:00 20:00 Miki	ヴィンヤサフロー	18:30 19:30 Uma	ハタヨガ	19:00 20:00 NOB	Moon Flow	19:00 20:00 chigusa	· · · · ·	18:30 19:30 Ayaka	トラディショナルヨガ	13:00 14:15 Sonoko	ハタヨガ ALL LEVEL	13:00 14:15 S
	ハタフロー・スロー	20:15 21:15 根岸あき	 ハタヨガ&メディテーション	19:45 20:45 DAISUKE	スローヴィンヤサ	20:15 21:15 磯沙緒里	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	19:45 20:45 TOMI	ハタヨガ&メディテーション スローフロー	15:00 16:15 Sonoko 16:30 17:45 ゆり子	ジェントルフロー ディープリラックスヨガ	15:00 16:15 Sa 16:30 17:45 T
							SPECIALCLA	ASS!						
PARK			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			ランニング (ベーシック)	19:00 20:15 小野塚稔	ランニング (ベーシック)	9:30 10:45 宇津木亮		
TDOOR	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-	-ト 21:30 閉店	夜プログラムレイトスター	-ト 21:30 閉店			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	
	リラックス&リフレッシュヨガ	10:15 11:15 HIROE	やさしいハタフロー	10:15 11:15 Yoshie	ピラティスベーシック	10:15 11:15 Riku	ジェントルフロー	10:15 11:15 Miho	リラックスフロー	10:15 11:15 ゆり子	ASAヨガ	8:00 9:00 AYAKO	ASAヨガ	8:00 9:00 DAIS
	コアピラティス	11:30 12:45 麻衣	ハタヨガ ベーシック	11:30 12:45 アンナ	ストレッチポール ピラティス	11:30 12:45 Riku	アライメントヨガ	11:30 12:45 Miho	ストレッチ&リラクゼーションヨガ	11:30 12:45 Sayaka	X'mas シークレットYOGAプログラム①	9:15 10:15 AYAKO	ハタフロー	9:15 10:15 DAIS
	ハタリラックス	13:30 14:45 NOB	バレエストレッチ	13:30 14:45 麻衣	ペルビックヨガ(骨盤ヨガ)	13:30 14:45 Miki	アロマヨガ	13:30 14:45 浅見紘子		13:30 14:45 森初世	X'mas シークレットYOGAプログラム②	10:30 11:45 AYAKO		10:30 12:30 Maki
TUDIO	ズッダヨガ(ALL LEVEL) ハタフロー・スロー	19:00 20:00 Miki 20:15 21:15 根岸あき	ヴィンヤサフロー	18:30 19:30 Uma	ハタヨガ	19:00 20:00 NOB	Moon Flow	19:00 20:00 chigusa	ハタフロー	18:30 19:30 Ayaka			ハタヨガ ALL LEVEL	13:00 14:15 Sa
	777474-	20.13 21.13 14.7602	ハタヨガ&メディテーション	19:45 20:45 DAISUKE	スローヴィンヤサ	20.13 21.13	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	19:45 20:45 TOMI			ジェントルフロー ディープリラックスヨガ	15:00 16:15 Sat 16:30 17:45 TG
													SPECIALCLA	
PARK			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			ランニング (ベーシック)	19:00 20:15 小野塚稔				
TDOOR	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-	-ト 21:30 閉店	夜プログラムレイトスター	-ト 21:30 閉店			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		grane disensive a distribution and a contract	Contract Con		to actor all and the same
	リラックス&リフレッシュヨガ	10:15 11:15 HIROE			ピラティスベーシック	10:15 11:15 Riku	ジェントルフロー	10:15 11:15 Miho		10:15 11:15 ゆり子	1 10-14		~年末年始の	党業日の
	ハタヨガ	11:30 12:45 アンナ	ハタヨガ ベーシック	11:30 12:45 アンナ		11:30 12:45 Riku	アライメントヨガ	11:30 12:45 Miho	ストレッチ&リラクゼーションヨガ	11:30 12:45 Sayaka	ACT X'	NAS' 🔭 📗	14	
	ハタリラックス	13:30 14:45 NOB	ハタヨガ	13:30 14:45 アンナ	ペルビックヨガ(骨盤ヨガ)	13:30 14:45 Miki	アロマヨガ	13:30 14:45 NOB	やさしいハタヨガ	13:30 14:45 森初世			お知らせ	_~
TUDIO	ズッダヨガ(ALL LEVEL)	19:00 20:00 Miki	ハタフロー	18:30 19:30 Yoshie	ハタヨガ	19:00 20:00 NOB	Moon Flow	19:00 20:00 chigusa	ハタフロー	18:30 19:30 Ayaka	ACTでクリスマスパーティー	- <u>)</u>		
	ハタフロー・スロー	20:15 21:15 根岸あき	ハタヨガ&メディテーション	19:45 20:45 DAISUKE	スローヴィンヤサ	20:15 21:15 磯沙緒里	ピラティス ボディーアウェイク	20:15 21:15 Maki			飲んで食べて喋って!	-		
											みんなで楽しく盛り上がりま	もしょう!!	<u>12/30~1/3</u> まで	年末年始休業。
											1		させて頂きま	(す。
			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			【有料】『YOGA&RUN&DRINK』	19:00 20:45 TOMI&ヒロト	日時: 12月23日 (土) 13:3	80 - 16:30	12/29,1/4は通常通り	
PARK		<u></u>				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					定員:60名		2,20,1,110,211,22,	
JTDOOR	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-	-ト 21:30 閉店	夜プログラムレイトスター	-ト 21:30 閉店	SPECIALCLA	ASS!	料金:1,000円(税込)	3		Charles and Australian Co.
		* *	T .					4.4			A section of the sect	a delivery of the state of the	Sandy and the sandy and the sandy	The state of the s

~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~ ディープリラックスヨガ(TOMI→根岸あき)
- ■12/4(月) 13:30~ ハタリラックス (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 (浅見紘子→NOB)

~インストラクター変更~

月 13:30~ ハタリラックス 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。

 $[18:30-19:30] \rightarrow [19:00-20:00]$ $[19:45-20:45] \rightarrow [20:15-21:15]$

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。