

2020年 1月プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
							5
STUDIO	<p>1月のテーマ "Active Rest"</p> <p>2020年がいよいよ始まります。新年はみなさんどのように過ごしますか？ 冬の時期は寒さからカラダを保つために基礎代謝が上がり、エネルギー消費量が多くなります。カラダを温めるためには丹度を意識して背中を伸ばし、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。</p> <p>ムダな消耗をしないためには、静かな時間を持ちココロを安定させることも大切です。新年こそメリハリをつけてたのしみましょう！</p>						<p>随時、体験見学受付中</p> <p>詳細情報 ご予約はこちら</p> 
OUTDOOR							
	6	7	8	9	10	11	12
STUDIO	<p>新年ヨガ始め 10:15 11:15 HIROE</p> <p>ベースピラティス 11:30 12:30 Rie</p> <p>ハタヨガ 13:30 14:45 Uma</p> <p>ズダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 栗原ゆり</p> <p>[NEW] リストラティブヨガ 20:15 21:15 根岸あき</p>	<p>ハタフロー (All Level) 10:15 11:15 Yoshie</p> <p>ハタヨガ (ベースピク) 11:30 12:45 アンナ</p> <p>[NEW] 陰陽ヨガ 13:30 14:45 waka</p> <p>ヴィンヤサヨガ 19:00 20:00 NOB</p> <p>ハタヨガ&メディテーション 20:15 21:15 DAISUKE</p>	<p>ピラティス&コンディショニング 10:15 11:15 Rie</p> <p>ベルビクヨガ (骨盤ヨガ) 11:30 12:45 Natsumi</p> <p>[NEW] アライメントヨガ 13:30 14:45 根岸あき</p> <p>パワーヨガ (ベースピク) 19:00 20:00 藤田真弓</p> <p>マインドフルネス陰陽ヨガ 20:15 21:15 西川尚美</p>	<p>ジェントルフロー 10:15 11:15 Miho</p> <p>アライメントヨガ 11:30 12:45 Miho</p> <p>ハタヨガ (All Level) 13:30 14:30 村田真智子</p> <p>ムーンフロー 19:00 20:00 YACCO</p> <p>ピラティス ボディーアウェイク 20:15 21:15 Maki</p>	<p>ヨガベースピク 10:15 11:15 ゆり子</p> <p>ストレッチ&リラクゼーションヨガ 11:30 12:45 Sayaka</p> <p>ヴィンヤサフロー 13:30 14:30 磯沙緒里</p> <p>ハタフロー 19:00 20:00 Ayaka</p> <p>リラクソヨガ 20:15 21:15 Ayaka</p>	<p>ASAヨガ 8:00 9:00 Meg</p> <p>マインドフルネスフロー 9:15 10:15 Ina</p> <p>ヴィンヤサフロー 10:30 11:45 Ina</p> <p>リリースピラティス 12:00 13:15 白石 哲</p> <p>トラディショナルヨガ 13:30 14:45 Sonoko</p> <p>ハタヨガ&メディテーション 15:00 16:15 Sonoko</p>	<p>ASAヨガ 8:00 9:00 DAISUKE</p> <p>ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE</p> <p>ピラティスボディーアウェイク 10:30 11:45 Maki</p> <p>リラクソヨガ 13:30 14:45 YUKIKO</p> <p>ジェントルフロー 15:00 16:15 YUKIKO</p> <p>ディープリラクソヨガ 16:30 17:45 Atsuko</p>
OUTDOOR			<p>今年から！走り初めランニング 19:15 20:15 猪瀬祐輔</p>			<p>ランニング (ベースピク) 19:00 20:15 小野塚稔</p>	<p>初詣ノルディックウォーキング 10:00 12:00 大谷早希</p> <p>浅草周辺の七福神へご挨拶！いい年になりますように！</p>
	13 (成人の日)	14	15	16	17	18	19
STUDIO	<p>ASAヨガ&サンカルバ瞑想 9:00 10:00 HIROE</p> <p>燃焼ヴィンヤサ 10:15 11:30 Uma</p> <p>Deep breath yoga 11:45 13:00 アンナ</p> <p>アライメントヨガ 13:15 14:45 根岸あき</p> <p>リストラティブヨガ 15:00 16:15 根岸あき</p>	<p>ハタフロー (All Level) 10:15 11:15 Yoshie</p> <p>ハタヨガ (ベースピク) 11:30 12:45 アンナ</p> <p>[NEW] 陰陽ヨガ 13:30 14:45 waka</p> <p>ヴィンヤサヨガ 19:00 20:00 NOB</p> <p>ハタヨガ&メディテーション 20:15 21:15 DAISUKE</p>	<p>ピラティス&コンディショニング 10:15 11:15 Rie</p> <p>ベルビクヨガ (骨盤ヨガ) 11:30 12:45 Natsumi</p> <p>[NEW] アライメントヨガ 13:30 14:45 根岸あき</p> <p>パワーヨガ (ベースピク) 19:00 20:00 藤田真弓</p> <p>マインドフルネス陰陽ヨガ 20:15 21:15 西川尚美</p>	<p>ジェントルフロー 10:15 11:15 Miho</p> <p>アライメントヨガ 11:30 12:45 Miho</p> <p>ハタヨガ (All Level) 13:30 14:30 村田真智子</p> <p>ムーンフロー 19:00 20:00 YACCO</p> <p>ピラティス ボディーアウェイク 20:15 21:15 Maki</p>	<p>ヨガベースピク 10:15 11:15 ゆり子</p> <p>ストレッチ&リラクゼーションヨガ 11:30 12:45 Sayaka</p> <p>ベースピクピラティス 13:30 14:30 麻衣</p> <p>ハタフロー 19:00 20:00 Ayaka</p> <p>ココロとカラダのヨガ 20:15 21:15 えりこ</p>	<p>ASAヨガ 8:00 9:00 Meg</p> <p>マインドフルネスフロー 9:15 10:15 Ina</p> <p>ヴィンヤサフロー 10:30 11:45 Ina</p> <p>リカバリーピラティス 12:00 13:15 白石 哲</p> <p>トラディショナルヨガ 13:30 14:45 Sonoko</p> <p>ハタヨガ&メディテーション 15:00 16:15 Sonoko</p>	<p>ASAヨガ 8:00 9:00 DAISUKE</p> <p>ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE</p> <p>[代行] ベースピクピラティス 10:30 11:45 YUKO</p> <p>リラクソヨガ 13:30 14:45 YUKIKO</p> <p>ジェントルフロー 15:00 16:15 YUKIKO</p> <p>ディープリラクソヨガ 16:30 17:45 Atsuko</p>
OUTDOOR			<p>ランニング&ウォーキング 19:15 20:15 猪瀬祐輔</p>			<p>ランニング (ベースピク) 19:00 20:15 小野塚稔</p>	<p>初詣ラン&ヨガ 12:00 13:30 伊藤ゆり</p> <p>新年走り初めはヨガでほぐして浅草の神社巡りでご挨拶を！</p>
	20	21	22	23	24	25	26
STUDIO	<p>リラクソ&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE</p> <p>ベースピクピラティス 11:30 12:30 Rie</p> <p>ハタヨガ 13:30 14:45 Uma</p> <p>ズダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 栗原ゆり</p> <p>[NEW] リストラティブヨガ 20:15 21:15 根岸あき</p>	<p>ハタフロー (All Level) 10:15 11:15 Yoshie</p> <p>ハタヨガ (ベースピク) 11:30 12:45 アンナ</p> <p>[NEW] 陰陽ヨガ 13:30 14:45 waka</p> <p>ヴィンヤサヨガ 19:00 20:00 NOB</p> <p>ハタヨガ&メディテーション 20:15 21:15 DAISUKE</p>	<p>ピラティス&コンディショニング 10:15 11:15 Rie</p> <p>ベルビクヨガ (骨盤ヨガ) 11:30 12:45 Natsumi</p> <p>[NEW] アライメントヨガ 13:30 14:45 根岸あき</p> <p>パワーヨガ (ベースピク) 19:00 20:00 藤田真弓</p> <p>マインドフルネス陰陽ヨガ 20:15 21:15 西川尚美</p>	<p>ジェントルフロー 10:15 11:15 Miho</p> <p>アライメントヨガ 11:30 12:45 Miho</p> <p>ハタヨガ (All Level) 13:30 14:30 村田真智子</p> <p>ムーンフロー 19:00 20:00 YACCO</p> <p>ピラティス ボディーアウェイク 20:15 21:15 Maki</p>	<p>ヨガベースピク 10:15 11:15 ゆり子</p> <p>ストレッチ&リラクゼーションヨガ 11:30 12:45 Sayaka</p> <p>ヴィンヤサフロー 13:30 14:30 磯沙緒里</p> <p>ハタフロー 19:00 20:00 Ayaka</p> <p>リラクソヨガ 20:15 21:15 Ayaka</p>	<p>ASAヨガ 8:00 9:00 Meg</p> <p>マインドフルネスフロー 9:15 10:15 Ina</p> <p>ヴィンヤサフロー 10:30 11:45 Ina</p> <p>リリースピラティス 12:00 13:15 白石 哲</p> <p>トラディショナルヨガ 13:30 14:45 Sonoko</p> <p>ハタヨガ&メディテーション 15:00 16:15 Sonoko</p>	<p>ASAヨガ 8:00 9:00 DAISUKE</p> <p>ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE</p> <p>ピラティスボディーアウェイク 10:30 11:45 Maki</p> <p>リラクソヨガ 13:30 14:45 YUKIKO</p> <p>ジェントルフロー 15:00 16:15 YUKIKO</p> <p>ディープリラクソヨガ 16:30 17:45 Atsuko</p>
OUTDOOR			<p>ランニング (ビギナー) 19:15 20:15 猪瀬祐輔</p>			<p>ランニング (ベースピク) 19:00 20:15 小野塚稔</p>	
	27	28	29	30	31	<p>2020年年始の営業時間についてのお知らせ</p> <p>年始の営業について、以下のように営業させていただきます。何卒ご理解のほどよろしくお願いたします。</p> <p>2020年営業開始日 1月5日 (日) 朝8時～</p> <p>🏠 年末年始の休館日 🏠</p> <p>2019年12月28日 (土) ～2020年1月4日 (土)</p>	
STUDIO	<p>リラクソ&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE</p> <p>Deep breath yoga 11:30 12:45 アンナ</p> <p>ハタヨガ 13:30 14:45 Uma</p> <p>ズダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 栗原ゆり</p> <p>[NEW] リストラティブヨガ 20:15 21:15 根岸あき</p>	<p>ハタフロー (All Level) 10:15 11:15 Yoshie</p> <p>ハタヨガ (ベースピク) 11:30 12:45 アンナ</p> <p>[NEW] 陰陽ヨガ 13:30 14:45 waka</p> <p>ヴィンヤサヨガ 19:00 20:00 NOB</p> <p>ハタヨガ&メディテーション (レクチャークラス) 20:15 21:15 DAISUKE</p>	<p>ピラティス&コンディショニング 10:15 11:15 Rie</p> <p>ベルビクヨガ (骨盤ヨガ) 11:30 12:45 Natsumi</p> <p>[NEW] アライメントヨガ 13:30 14:45 根岸あき</p> <p>パワーヨガ (ベースピク) 19:00 20:00 藤田真弓</p> <p>マインドフルネス陰陽ヨガ 20:15 21:15 西川尚美</p>	<p>ジェントルフロー 10:15 11:15 Miho</p> <p>アライメントヨガ 11:30 12:45 Miho</p> <p>ハタヨガ (All Level) 13:30 14:30 村田真智子</p> <p>ムーンフロー 19:00 20:00 YACCO</p> <p>ピラティス ボディーアウェイク 20:15 21:15 Maki</p>	<p>ヨガベースピク 10:15 11:15 ゆり子</p> <p>ストレッチ&リラクゼーションヨガ 11:30 12:45 Sayaka</p> <p>ベースピクピラティス 13:30 14:30 麻衣</p> <p>ハタフロー 19:00 20:00 Ayaka</p> <p>初めの心 リストラティブヨガ 20:15 21:15 えりこ</p>		
OUTDOOR			<p>ランニング&ウォーキング 19:15 20:15 猪瀬祐輔</p>			<p>ランニング (ベースピク) 19:00 20:15 小野塚稔</p>	

RUN

YOGA

CAFE

1月19日 初詣ラン&ヨガ 🧘

しっかりと体をヨガでほぐした後に、
浅草の街や神社を巡り新年のご挨拶を



1月5日・6日 新年ヨガ初め 🗡️

2020年新年の『ヨガ初め』は、
ASICS CONNECTION TOKYOで！



新メニュー自家製甘酒入荷しました！

「Aid Kichen」自家製の甘酒で温まりましょう

S size : ¥500

プログラムのご予約はこちら (WEB) から

<https://tarp-pro.jp/user/asics-connection-tokyo>

※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
コード



営業時間 平日：10:00～21:00 / 土日祝：7:45～18:00

カフェ 平日：11:30-20:30 / 土日祝：10:00-17:30

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いたします)

◎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いただいております。開始時間に遅れないようお越しくださいませ。