

# ASICS CONNECTION TOKYO

## 2019年 8月プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
				1	2	3	4	
STUDIO	<b>"Do Less"</b> 夏は気持ちを楽に持って、欲張らず、やるべきことだけをしてココロをクールに整えましょう 夏バテしないカラダづくりには、胸が柔らかいことが大切です！ 腕を広げたり、バックバンドをして、 <b>熱を消散しやすい状態</b> をキープしましょう！			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 ハタヨガ (All Level) 13:30 14:45 浅見結子 Moon Flow 19:00 20:00 澤畑ちくさ ピラティス ボディーアウェイク 20:15 21:15 Maki	自分にFocus!太陽礼拝 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 ハタフロー 19:00 20:00 Ayaka リラククスフロー 20:15 21:15 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 ハタフロー 10:30 11:45 AYAKO 自分にFocus!太陽礼拝 12:00 13:15 ゆり子 トラディショナルヨガ 13:30 14:45 Sonoko ハタヨガ&メディテーション 15:00 16:15 Sonoko	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 リラククスヨガ 13:30 14:45 YUKIKO ジェントルフロー 15:00 16:15 YUKIKO ディープリラククスヨガ 16:30 17:45 Atsuko	
PARK OUTDOOR	<b>Monday Renewal</b> アライメントベースヨガ (根岸あき IR)		<b>Wednesday Renewal</b> カラダとココロのヨガ (えりこ IR)					
	5	6	7	8	9	10	11 (山の日)	
STUDIO	リラククス&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE ベーシックピラティス 11:30 12:30 Yurika ハタヨガ 13:30 14:45 NOB スッダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 栗原ゆり ヨガポーズをよりきれいに！ 姿勢矯正やきれいな筋肉を目指す方へおススメ！ Renewal アライメントベースヨガ 20:15 21:15 根岸あき	ハタフロー (All Level) 10:15 11:15 Yoshie ハタヨガ (ベーシック) 11:30 12:45 アンナ パー・アスティエ(ストレッチ&呼吸法) 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&コンディショニング 10:15 11:15 Rie Renewal カラダとココロのヨガ 11:30 12:45 えりこ パワーヨガ (ベーシック) 19:00 20:00 藤田真弓 マインドフルネス陰陽ヨガ 20:15 21:15 西川尚美	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 ハタヨガ (All Level) 13:30 14:45 浅見結子 Moon Flow 19:00 20:00 澤畑ちくさ POP PILATES! 20:15 21:15 Lisa	リラククスフロー 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 スローヴィンヤサ 13:30 14:45 磯沙緒里 ハタフロー 19:00 20:00 Ayaka 夏夜のリラクティブヨガ 20:15 21:15 えりこ	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 ハタフロー 10:30 11:45 AYAKO ランを心地よく行うためのヨガ 12:00 13:15 伊藤ゆり トラディショナルヨガ 13:30 14:45 Sonoko	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 リラククスヨガ 13:30 14:45 YUKIKO ジェントルフロー 15:00 16:15 YUKIKO ディープリラククスヨガ 16:30 17:45 Atsuko	
PARK OUTDOOR	はじめてのノルディックウォーキング 19:15 20:15 大谷早希			ランニング (ピギナー) 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	山の日 Ver. 森の中の瞑想体験を！ ゆったりとヨガで瞑想をするための心身を整えていき、 贅沢なリラククス空間を堪能せよ！ ハタヨガ&メディテーション 15:00 16:15 Sonoko	
	12 (振替休日)	13 (休館日)	14	15	16	17	18	
STUDIO	<b>【お盆休み】</b> 誠に勝手ながら以下の日程にて、休館とさせていただきます。 8月12日 (月・振替休日) 8月13日 (火)			ピラティス&コンディショニング 10:15 11:15 Rie Renewal カラダとココロのヨガ 11:30 12:45 えりこ パワーヨガ (ベーシック) 19:00 20:00 藤田真弓 マインドフルネス陰陽ヨガ 20:15 21:15 西川尚美	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 【代行】ハタヨガ (All Level) 13:30 14:45 YUKIKO Moon Flow 19:00 20:00 澤畑ちくさ ピラティス ボディーアウェイク 20:15 21:15 Maki	リラククスフロー 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 ハタフロー 19:00 20:00 Ayaka リラククスフロー 20:15 21:15 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 ハタフロー 10:30 11:45 AYAKO 感覚とピラティス 12:00 13:15 麻衣 トラディショナルヨガ 13:30 14:45 Sonoko ハタヨガ&メディテーション 15:00 16:15 Sonoko	ASAヨガ 8:00 9:00 DAISUKE ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE POP PILATES! 10:30 11:45 Yurika リラククスヨガ 13:30 14:45 YUKIKO ジェントルフロー 15:00 16:15 YUKIKO ディープリラククスヨガ 16:30 17:45 Atsuko
PARK OUTDOOR	また、14日(水)~16日(金)に関しては、通常通り営業させていただきます。 14日(水)・15日(木) 平日営業 10:00~21:00 17日(土)・18日(日) 土日営業 7:45~18:00			ランニング&ウォーキング 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		
	19	20	21	22	23	24	25	
STUDIO	リラククス&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE ベーシックピラティス 11:30 12:30 Yurika ハタヨガ 13:30 14:45 NOB スッダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 栗原ゆり Renewal アライメントベースヨガ 20:15 21:15 根岸あき	ハタフロー (All Level) 10:15 11:15 Yoshie ハタヨガ (ベーシック) 11:30 12:45 アンナ パー・アスティエ(ストレッチ&呼吸法) 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&コンディショニング 10:15 11:15 Rie Renewal カラダとココロのヨガ 11:30 12:45 えりこ パワーヨガ (ベーシック) 19:00 20:00 藤田真弓 マインドフルネス陰陽ヨガ 20:15 21:15 西川尚美	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 ハタヨガ (All Level) 13:30 14:45 浅見結子 Moon Flow 19:00 20:00 澤畑ちくさ ピラティス ボディーアウェイク 20:15 21:15 Maki	リラククスフロー 10:15 11:15 ゆり子 筋膜リリース&リラクティブヨガ 11:30 12:45 Sayaka スローヴィンヤサ 13:30 14:45 磯沙緒里 ハタフロー 19:00 20:00 Ayaka リラククスフロー 20:15 21:15 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 ハタフロー 10:30 11:45 AYAKO ヴィンヤサフロー 12:00 13:15 ゆり子 トラディショナルヨガ 13:30 14:45 Sonoko ハタヨガ&メディテーション 15:00 16:15 Sonoko	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 リラククスヨガ 13:30 14:45 YUKIKO ジェントルフロー 15:00 16:15 YUKIKO 【代行】ディープリラククスヨガ 16:30 17:45 アンナ	
PARK OUTDOOR	ナイトノルディックウォーキング 19:15 20:15 大谷早希	Running Party 19:15 20:15 青木宏和 平日の夜に隅田川を走る！約1時間走り終わった後は好きなドリンクで乾杯しながら情報交換しましょう！*ドリンクはオーダー制・自由参加です！	【代行】ランニング (ピギナー) 19:15 20:15 小野塚稔		ランニング (ベーシック) 19:00 20:15 小野塚稔			
	26	27	28	29	30	31		
STUDIO	リラククス&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE 【代行】ベーシックピラティス 11:30 12:30 Rie ハタヨガ 13:30 14:45 NOB スッダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 栗原ゆり Renewal アライメントベースヨガ 20:15 21:15 根岸あき	ハタフロー (All Level) 10:15 11:15 Yoshie ハタヨガ (ベーシック) 11:30 12:45 アンナ パー・アスティエ(ストレッチ&呼吸法) 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 (レクチャークラス) 19:45 20:45 DAISUKE	ピラティス&コンディショニング 10:15 11:15 Rie Renewal カラダとココロのヨガ 11:30 12:45 えりこ パワーヨガ (ベーシック) 19:00 20:00 藤田真弓 マインドフルネス陰陽ヨガ 20:15 21:15 西川尚美	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 ハタヨガ (All Level) 13:30 14:45 浅見結子 Moon Flow 19:00 20:00 澤畑ちくさ ピラティス ボディーアウェイク 20:15 21:15 Maki	リラククスフロー 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 ハタフロー 19:00 20:00 Ayaka リラククスフロー 20:15 21:15 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 ハタフロー 10:30 11:45 AYAKO 感覚とピラティス 12:00 13:15 麻衣 トラディショナルヨガ 13:30 14:45 Sonoko ハタヨガ&メディテーション 15:00 16:15 Sonoko		
PARK OUTDOOR	ナイトノルディックウォーキング 19:15 20:15 大谷早希		ランニング&ウォーキング 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			

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。