## ASICS CONNECTION TOKYO

## 2019年 フ月プログラムスケジュール

	月		火		水		木		金		土	日	
			2		3		4		5		6	7	
	リラックス&リフレッシュヨガ	10:1511:15 HIROE	【代行】ハタフロー(All Level)	10:1511:15 アンナ	ピラティス&コンディショニング	10:1511:15 Rie	【代行】ジェントルフロー	10:1511:15 YUKIKO	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 DAISUk
	ベーシックピラティス	11:3012:30 Yurika	ハタヨガ (ベーシック)	11:3012:45 アンナ	リフレッシュヨガ	11:3012:45 えりこ	【代行】アライメントヨガ	11:3012:45 YUKIKO	ストレッチ&リラクゼーションヨナ	່ງ 11:30 12:45 Sayaka	a 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 <b>DAISU</b> K
STUDIO	ハタヨガ	13:30 14:45 NOB	バー・アスティエ(ストレッチ&呼吸)	去) 13:30 14:45 麻衣	ペルビックヨガ(骨盤ヨガ)	13:3014:45 Miki	ハタヨガ (All Level)	13:3014:45 浅見紘子			ハタフロー	10:30 11:45 AYAKO 七夕POP PILATES!	10:30 11:45 Yurika
	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	パワーヨガ(ベーシック)	19:0020:00 藤田真弓	Moon Flow	19:0020:00 澤畑ちぐさ	【代行】ハタフロー	19:00 20:00 アンナ	ヴィンヤサフロー	12:00 13:15 ゆり子 【代行】リラックスヨガ	13:30 14:45 Atsuko
	ハタフロー・スロー	20:1521:15 根岸あき	ハタヨガ&メディテーション	19:45 20:45 <b>DAISUKE</b>	マインドフルネス陰陽ヨガ	20:1521:15 西川尚美	POP PILATES!	20:1521:15 Lisa	夏夜のリストラティブヨガ	20:15 21:15 えりこ	トラディショナルヨガ	13:30 14:45 Sonoko 【代行】ジェントルフロー	15:00 16:15 Atsuko
											ハタヨガ&メディテーション	15:00 16:15 Sonoko ディープリラックスヨガ	16:3017:45 Atsuko
	ナイトノルディックウォーキング	10:15:20:15 十公早尧	Running Party	10:15:20:15 丰木空和	【代行】ランニング&ウォーキン会	ゲ10·15 小野塚玲			ランニング (ベーシック)				
PARK •			平日の夜に隅田川を走ろう!約1時間走り終							13.00 20.13 7 1 EJ 28 1/6			
OUTDOOR			杯しながら情報交換しましょう♪※ドリンク										
	8		9		10		11		12		13	14	
	リラックス&リフレッシュヨガ		ハタフロー (All Level)		ピラティス&コンディショニング		ジェントルフロー	10:1511:15 <b>Miho</b>		10:15 11:15 ゆり子		8:00 9:00 AYAKO ASAヨガ	8:00 9:00 DAISUK
	ベーシックピラティス		ハタヨガ(ベーシック)	11:3012:45 アンナ		11:3012:45 えりこ				_	a 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 <b>DAISUK</b>
STUDIO	ハタヨガ		バー・アスティエ(ストレッチ&呼吸)				ハタヨガ (All Level)	13:3014:45 浅見紘子		13:30 14:45 磯沙緒里		10:30 11:45 <b>AYAKO</b> ピラティスボディーアウェイク	10:3011:45 Maki
	ズッダヨガ(ALL LEVEL) ハタフロー・スロー		【代行】ヴィンヤサフロー ハタヨガ&メディテーション		パワーヨガ(ベーシック) マインドフルネス陰陽ヨガ	19:00 20:00 藤田真弓	ピラティス ボディーアウェイク	19:0020:00 澤畑ちぐさ 20:1521:15 <b>M</b> aki		19:00 20:00 Ayaka	<b>しィンヤサフロー</b> 【代行】トラディショナルヨガ	12:00 13:15 ゆり子 リラックスヨガ 13:30 14:45 Ayaka ジェントルフロー	13:30 14:45 YUKIKO 15:00 16:15 YUKIKO
	777171-	20.1321.13 仮序のと	ハタコカ&グナイナーション	19.45 20.45 DAISONE	ニマーンドフルイスにあった。	20.1321.13 四川向天		20.1521.15 Waki		20.15 21.15 TOWN	スローフロー	15:00 16:15 Ayaka ディープリラックスヨガ	16:30 17:45 Atsuko
												refer to the first transfer transfer to the first transfer tran	
PARK	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 (ビギナー)	19:1520:15 猪瀬祐輔			ランニング (ベーシック)	19:00 20:15 小野塚稔			
• OUTDOOR													
	15 (海の		16		17		T O		10		20	21	
	15 (海の			10-15-11-15 Voobio	レニニュフのコンディン・コーン・ゼ	` 10.1511.15	25-24-1170-	10.1511.15 Mibo	19 U=w4777	10:15:11:15 ゆりて	20		S-OO DAICHIK
	ASAヨガ ランを心地よく行うためのヨガ		ハタフロー(All Level) ハタヨガ (ベーシック)	10:15 11:15 Yoshie 11:3012:45 アンナ	ピラティス&コンディショニング	10:1511:15 Rie 11:3012:45 えりこ		10:1511:15 Miho		10:15 11:15 ゆり子 # 11:20 12:45 Soveka	ASAヨカ a スローフロー&メディテーション	8:00 9:00 AYAKO ASAヨガ 9:15 10:15 AYAKO ハタフロー	8:00 9:00 DAISUK 9:15 10:15 DAISUK
	フクを心地よく1) うためのヨカ POP PILATES!		バー・アスティエ(ストレッチ&呼吸)				ハタヨガ (All Level)	13:3012:45 1/1110		J 11:30 12:45 Sayaka	ハタフロー	10:30 11:45 AYAKO ベーシックピラティス	10:30 11:45 Yurika
	マインドフルネスヨガ	13:30 14:45 NOB			パワーヨガ(ベーシック)	19:00 20:00 藤田真弓		19:0020:00 澤畑ちぐさ		19:00 20:00 Ayaka		12:00 13:15 ゆり子 リラックスヨガ	13:30 14:45 YUKIKO
	Breathing wave flow		<b>ハタヨガ&amp;メディテーション</b>		マインドフルネス陰陽ヨガ		ピラティス ボディーアウェイク	20:1521:15 <b>M</b> aki		_	トラディショナルヨガ	13:30 14:45 Sonoko ジェントルフロー	15:00 16:15 YUKIKC
	陰ヨガ	16:30 17:30 Miki									ハタヨガ&メディテーション	15:00 16:15 Sonoko ディープリラックスヨガ	16:3017:45 Atsuko
PARK					<b>■</b> ランニング&ウォーキング	19:1520:15 猪瀬祐輔			<b>ランニング(ベーシック)</b>	19:00 20:15 小野塚稔			
• OUTDOOR													
	22		23		24		25		26		27	28	
	22 リラックス&リフレッシュヨガ		ハタフロー(All Level)		ピラティス&コンディショニング	` 10:1511:15 Rie		10:1511:15 Miho	リラックスフロー	10:15 11:15 ゆり子		28	
		11:3012:30 Yurika	ハタフロー(All Level) 【代行】ハタヨガ (ベーシック)	11:3012:45 Sayaka	ピラティス&コンディショニング リフレッシュヨガ	11:3012:45 えりこ	ジェントルフロー アライメントヨガ	11:3012:45 Miho	リラックスフロー ストレッチ&リラクゼーションヨ <b>カ</b>	ກັ 11:30 12:45 Sayaka			
	リラックス&リフレッシュヨガ ベーシックピラティス ハタヨガ	11:30 12:30 Yurika 13:30 14:45 NOB	ハタフロー(All Level) 【代行】ハタヨガ (ベーシック) バー・アスティエ(ストレッチ&呼吸》	11:3012:45 <b>Sayaka</b> 去) 13:3014:45 麻衣	ピラティス&コンディショニング リフレッシュヨガ ペルビックヨガ (骨盤ヨガ)	11:3012:45 えりこ 13:3014:45 Miki	ジェントルフロー アライメントヨガ ハタヨガ (All Level)	11:3012:45 Miho 13:3014:45 浅見紘子	リラックスフロー ストレッチ&リラクゼーションヨナ スローヴィンヤサ	げ 11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:45 磯沙緒里		28	
STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガ ベーシックピラティス ハタヨガ 【代行】ズッダヨガ(ALL LEVEL	11:3012:30 Yurika 13:3014:45 NOB 1)19:0020:00 栗原ゆり	ハタフロー(All Level) 【代行】ハタヨガ (ベーシック) バー・アスティエ(ストレッチ&呼吸》 ヴィンヤサフロー	11:3012:45 Sayaka 去) 13:3014:45 麻衣 18:3019:30 Uma	ピラティス&コンディショニング リフレッシュヨガ ペルビックヨガ(骨盤ヨガ) パワーヨガ(ベーシック)	11:3012:45 えりこ 13:3014:45 Miki 19:0020:00 藤田真弓	ジェントルフロー アライメントヨガ ハタヨガ (All Level) Moon Flow	11:3012:45 Miho 13:3014:45 浅見紘子 19:0020:00 澤畑ちぐさ	リラックスフロー ストレッチ&リラクゼーションヨナスローヴィンヤサ ハタフロー	ガ11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:45 磯沙緒里 19:00 20:00 Ayaka			
STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガ ベーシックピラティス ハタヨガ	11:3012:30 Yurika 13:3014:45 NOB 1)19:0020:00 栗原ゆり	ハタフロー(All Level) 【代行】ハタヨガ (ベーシック) バー・アスティエ(ストレッチ&呼吸》	11:3012:45 Sayaka 去) 13:3014:45 麻衣 18:3019:30 Uma	ピラティス&コンディショニング リフレッシュヨガ ペルビックヨガ (骨盤ヨガ)	11:3012:45 えりこ 13:3014:45 Miki 19:0020:00 藤田真弓	ジェントルフロー アライメントヨガ ハタヨガ (All Level)	11:3012:45 Miho 13:3014:45 浅見紘子	リラックスフロー ストレッチ&リラクゼーションヨナスローヴィンヤサ ハタフロー	げ 11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:45 磯沙緒里		17亿人大金開催的意	
STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガ ベーシックピラティス ハタヨガ 【代行】ズッダヨガ(ALL LEVEL	11:3012:30 Yurika 13:3014:45 NOB 1)19:0020:00 栗原ゆり	ハタフロー(All Level) 【代行】ハタヨガ (ベーシック) バー・アスティエ(ストレッチ&呼吸》 ヴィンヤサフロー	11:3012:45 Sayaka 去) 13:3014:45 麻衣 18:3019:30 Uma	ピラティス&コンディショニング リフレッシュヨガ ペルビックヨガ(骨盤ヨガ) パワーヨガ(ベーシック)	11:3012:45 えりこ 13:3014:45 Miki 19:0020:00 藤田真弓	ジェントルフロー アライメントヨガ ハタヨガ (All Level) Moon Flow	11:3012:45 Miho 13:3014:45 浅見紘子 19:0020:00 澤畑ちぐさ	リラックスフロー ストレッチ&リラクゼーションヨナスローヴィンヤサ ハタフロー	ガ11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:45 磯沙緒里 19:00 20:00 Ayaka		17亿人大金屏掩心力卷。	
STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガ ベーシックピラティス ハタヨガ 【代行】ズッダヨガ(ALL LEVEL ハタフロー・スロー	11:3012:30 Yurika 13:3014:45 NOB )19:0020:00 栗原ゆり 20:1521:15 根岸あき	ハタフロー(All Level) 【代行】ハタヨガ (ベーシック) バー・アスティエ(ストレッチ&呼吸》 ヴィンヤサフロー	11:3012:45 Sayaka 去) 13:3014:45 麻衣 18:3019:30 Uma	ピラティス&コンディショニング リフレッシュヨガ ペルビックヨガ (骨盤ヨガ) パワーヨガ (ベーシック) マインドフルネス陰陽ヨガ	11:3012:45 えりこ 13:3014:45 Miki 19:0020:00 藤田真弓 20:1521:15 西川尚美	ジェントルフロー アライメントヨガ ハタヨガ (All Level) Moon Flow ピラティス ボディーアウェイク	11:3012:45 Miho 13:3014:45 浅見紘子 19:0020:00 澤畑ちぐさ 20:1521:15 Maki	リラックスフロー ストレッチ&リラクゼーションヨナスローヴィンヤサ ハタフロー リラックスフロー	が 11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:45 磯沙緒里 19:00 20:00 Ayaka 20:15 21:15 TOMI		28 「花火大会開催につぎ、 予定目)・28日(予信 させていたがまままる	
STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガ ベーシックピラティス ハタヨガ 【代行】ズッダヨガ(ALL LEVEL	11:3012:30 Yurika 13:3014:45 NOB )19:0020:00 栗原ゆり 20:1521:15 根岸あき	ハタフロー(All Level) 【代行】ハタヨガ (ベーシック) バー・アスティエ(ストレッチ&呼吸》 ヴィンヤサフロー	11:3012:45 Sayaka 去) 13:3014:45 麻衣 18:3019:30 Uma	ピラティス&コンディショニング リフレッシュヨガ ペルビックヨガ(骨盤ヨガ) パワーヨガ(ベーシック)	11:3012:45 えりこ 13:3014:45 Miki 19:0020:00 藤田真弓	ジェントルフロー アライメントヨガ ハタヨガ (All Level) Moon Flow ピラティス ボディーアウェイク	11:3012:45 Miho 13:3014:45 浅見紘子 19:0020:00 澤畑ちぐさ 20:1521:15 Maki	リラックスフロー ストレッチ&リラクゼーションヨナスローヴィンヤサ ハタフロー	ガ11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:45 磯沙緒里 19:00 20:00 Ayaka		28 川花火大会開権につぎ、 子定目)28日(子信させていただままき	
STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガ ベーシックピラティス ハタヨガ 【代行】ズッダヨガ(ALL LEVEL ハタフロー・スロー	11:3012:30 Yurika 13:3014:45 NOB )19:0020:00 栗原ゆり 20:1521:15 根岸あき	ハタフロー(All Level) 【代行】ハタヨガ (ベーシック) バー・アスティエ(ストレッチ&呼吸》 ヴィンヤサフロー	11:3012:45 Sayaka 去) 13:3014:45 麻衣 18:3019:30 Uma	ピラティス&コンディショニング リフレッシュヨガ ペルビックヨガ (骨盤ヨガ) パワーヨガ (ベーシック) マインドフルネス陰陽ヨガ	11:3012:45 えりこ 13:3014:45 Miki 19:0020:00 藤田真弓 20:1521:15 西川尚美	ジェントルフロー アライメントヨガ ハタヨガ (All Level) Moon Flow ピラティス ボディーアウェイク	11:3012:45 Miho 13:3014:45 浅見紘子 19:0020:00 澤畑ちぐさ 20:1521:15 Maki	リラックスフロー ストレッチ&リラクゼーションヨナスローヴィンヤサ ハタフロー リラックスフロー	が 11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:45 磯沙緒里 19:00 20:00 Ayaka 20:15 21:15 TOMI		1花火大会開催にある。 予定日) 28日 予がさせていただままされた。 なべきまずようお願い申し上の	
STUDIO  PARK	リラックス&リフレッシュヨガ ベーシックピラティス ハタヨガ 【代行】ズッダヨガ(ALL LEVEL ハタフロー・スロー	11:3012:30 Yurika 13:3014:45 NOB )19:0020:00 栗原ゆり 20:1521:15 根岸あき	ハタフロー(All Level) 【代行】ハタヨガ (ベーシック) バー・アスティエ(ストレッチ&呼吸》 ヴィンヤサフロー	11:3012:45 Sayaka 去) 13:3014:45 麻衣 18:3019:30 Uma	ピラティス&コンディショニング リフレッシュヨガ ペルビックヨガ (骨盤ヨガ) パワーヨガ (ベーシック) マインドフルネス陰陽ヨガ	11:3012:45 えりこ 13:3014:45 Miki 19:0020:00 藤田真弓 20:1521:15 西川尚美	ジェントルフロー アライメントヨガ ハタヨガ (All Level) Moon Flow ピラティス ボディーアウェイク	11:3012:45 Miho 13:3014:45 浅見紘子 19:0020:00 澤畑ちぐさ 20:1521:15 Maki	リラックスフロー ストレッチ&リラクゼーションヨナスローヴィンヤサ ハタフロー リラックスフロー	が 11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:45 磯沙緒里 19:00 20:00 Ayaka 20:15 21:15 TOMI		1花火大金開催につき、 予定日)28日(予信させていただきまき、 なべきますようお願い申し上	
STUDIO  PARK	リラックス&リフレッシュヨガ ベーシックピラティス ハタヨガ 【代行】ズッダヨガ(ALL LEVEL ハタフロー・スロー	11:3012:30 Yurika 13:3014:45 NOB )19:0020:00 栗原ゆり 20:1521:15 根岸あき	ハタフロー(All Level) 【代行】ハタヨガ (ベーシック) バー・アスティエ(ストレッチ&呼吸》 ヴィンヤサフロー	11:3012:45 Sayaka 去) 13:3014:45 麻衣 18:3019:30 Uma	ピラティス&コンディショニング リフレッシュヨガ ペルビックヨガ (骨盤ヨガ) パワーヨガ (ベーシック) マインドフルネス陰陽ヨガ	11:3012:45 えりこ 13:3014:45 Miki 19:0020:00 藤田真弓 20:1521:15 西川尚美	ジェントルフロー アライメントヨガ ハタヨガ (All Level) Moon Flow ピラティス ボディーアウェイク	11:3012:45 Miho 13:3014:45 浅見紘子 19:0020:00 澤畑ちぐさ 20:1521:15 Maki	リラックスフロー ストレッチ&リラクゼーションヨガスローヴィンヤサ ハタフロー リラックスフロー	が 11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:45 磯沙緒里 19:00 20:00 Ayaka 20:15 21:15 TOMI	27日常年		* / <b>/ /                               </b>
STUDIO  PARK  OUTDOOR	リラックス&リフレッシュヨガ ベーシックピラティス ハタヨガ 【代行】ズッダヨガ(ALL LEVEL ハタフロー・スロー ナイトノルディックウォーキング	11:3012:30 Yurika 13:3014:45 NOB 19:0020:00 栗原ゆり 20:1521:15 根岸あき	ハタフロー(All Level) 【代行】ハタヨガ (ベーシック) バー・アスティエ(ストレッチ&呼吸》 ヴィンヤサフロー ハタヨガ&メディテーション	11:3012:45 Sayaka 去) 13:3014:45 麻衣 18:3019:30 Uma 19:4520:45DAISUKE	ピラティス&コンディショニング リフレッシュヨガ ペルビックヨガ (骨盤ヨガ) パワーヨガ (ベーシック) マインドフルネス陰陽ヨガ ランニング (ビギナー)	11:3012:45 えりこ 13:3014:45 Miki 19:0020:00 藤田真弓 20:1521:15 西川尚美	ジェントルフロー アライメントヨガ ハタヨガ (All Level) Moon Flow ピラティス ボディーアウェイク	11:3012:45 Miho 13:3014:45 浅見紘子 19:0020:00 澤畑ちぐさ 20:1521:15 Maki	リラックスフロー ストレッチ&リラクゼーションヨガスローヴィンヤサ ハタフロー リラックスフロー ランニング (ベーシック)  これからが暑さ	が11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:45 磯沙緒里 19:00 20:00 Ayaka 20:15 21:15 TOMI  19:00 20:15 小野塚稔	の時期は筋力をつけておくこ	とで、猛暑に対応できる体を作りましょう。	* / <b>/ /                               </b>
PARK . OUTDOOR	リラックス&リフレッシュヨガ ベーシックピラティス ハタヨガ 【代行】ズッダヨガ (ALL LEVEL ハタフロー・スロー ナイトノルディックウォーキング 29 リラックス&リフレッシュヨガ	11:3012:30 Yurika 13:3014:45 NOB 19:0020:00 栗原ゆり 20:1521:15 根岸あき 19:1520:15 大谷早希	ハタフロー (All Level) 【代行】ハタヨガ (ベーシック) バー・アスティエ(ストレッチ&呼吸) ヴィンヤサフロー ハタヨガ&メディテーション  30 ハタフロー (All Level)	11:3012:45 Sayaka 去) 13:3014:45 麻衣 18:3019:30 Uma 19:4520:45DAISUKE	ピラティス&コンディショニング リフレッシュヨガ ペルビックヨガ (骨盤ヨガ) パワーヨガ (ベーシック) マインドフルネス陰陽ヨガ  ランニング (ビギナー)  【1 ピラティス&コンディショニング	11:3012:45 えりこ 13:3014:45 Miki 19:0020:00 藤田真弓 20:1521:15 西川尚美 19:1520:15 猪瀬祐輔	ジェントルフロー アライメントヨガ ハタヨガ (All Level) Moon Flow ピラティス ボディーアウェイク	11:3012:45 Miho 13:3014:45 浅見紘子 19:0020:00 澤畑ちぐさ 20:1521:15 Maki	リラックスフロー ストレッチ&リラクゼーションヨガスローヴィンヤサ ハタフロー リラックスフロー ランニング (ベーシック) これからが暑さ コアを鍛えて、し	が11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:45 磯沙緒里 19:00 20:00 Ayaka 20:15 21:15 TOMI  19:00 20:15 小野塚稔	の時期は筋力をつけておくこ をして筋肉をリラックスさせ	とで、猛暑に対応できる体を作りましょう。 さることで、夏バテしづらい体を!	*///*
PARK · OUTDOOR	リラックス&リフレッシュヨガ ベーシックピラティス ハタヨガ 【代行】ズッダヨガ(ALL LEVEL ハタフロー・スロー ナイトノルディックウォーキング	11:3012:30 Yurika 13:3014:45 NOB 19:0020:00 栗原ゆり 20:1521:15 根岸あき 19:1520:15 大谷早希 10:1511:15 HIROE 11:3012:30 Yurika	ハタフロー (All Level) 【代行】ハタヨガ (ベーシック) バー・アスティエ(ストレッチ&呼吸) ヴィンヤサフロー ハタヨガ&メディテーション	11:3012:45 Sayaka 去) 13:3014:45 麻衣 18:3019:30 Uma 19:4520:45 DAISUKE	ピラティス&コンディショニング リフレッシュヨガ ペルビックヨガ (骨盤ヨガ) パワーヨガ (ベーシック) マインドフルネス陰陽ヨガ  ランニング (ビギナー)  ピラティス&コンディショニング リフレッシュヨガ	11:3012:45 えりこ 13:3014:45 Miki 19:0020:00 藤田真弓 20:1521:15 西川尚美	ジェントルフロー アライメントヨガ ハタヨガ (All Level) Moon Flow ピラティス ボディーアウェイク	11:3012:45 Miho 13:3014:45 浅見紘子 19:0020:00 澤畑ちぐさ 20:1521:15 Maki	リラックスフロー ストレッチ&リラクゼーションヨガスローヴィンヤサ ハタフロー リラックスフロー ランニング (ベーシック) これからが暑さ コアを鍛えて、し	が11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:45 磯沙緒里 19:00 20:00 Ayaka 20:15 21:15 TOMI  19:00 20:15 小野塚稔	の時期は筋力をつけておくこ をして筋肉をリラックスさせ	とで、猛暑に対応できる体を作りましょう。	*///*
PARK OUTDOOR STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガ ベーシックピラティス ハタヨガ 【代行】ズッダヨガ (ALL LEVEL ハタフロー・スロー ナイトノルディックウォーキング 29 リラックス&リフレッシュヨガ ベーシックピラティス	11:3012:30 Yurika 13:3014:45 NOB 19:0020:00 栗原ゆり 20:1521:15 根岸あき 19:1520:15 大谷早希 10:1511:15 HIROE 11:3012:30 Yurika	ハタフロー(All Level) 【代行】ハタヨガ (ベーシック) バー・アスティエ(ストレッチ&呼吸) ヴィンヤサフロー ハタヨガ&メディテーション  スタフロー(All Level) ハタヨガ (ベーシック) バー・アスティエ(ストレッチ&呼吸)	11:3012:45 Sayaka 去) 13:3014:45 麻衣 18:3019:30 Uma 19:45 20:45 DAISUKE 10:1511:15 Yoshie 11:3012:45 アンナ 去) 13:3014:45 麻衣	ピラティス&コンディショニング リフレッシュヨガ ペルビックヨガ (骨盤ヨガ) パワーヨガ (ベーシック) マインドフルネス陰陽ヨガ  ランニング (ビギナー)  ピラティス&コンディショニング リフレッシュヨガ	11:3012:45 えりこ 13:3014:45 Miki 19:0020:00 藤田真弓 20:1521:15 西川尚美 19:1520:15 猪瀬祐輔 10:1511:15 Rie 11:3012:45 えりこ	ジェントルフロー アライメントヨガ ハタヨガ (All Level) Moon Flow ピラティス ボディーアウェイク	11:3012:45 Miho 13:3014:45 浅見紘子 19:0020:00 澤畑ちぐさ 20:1521:15 Maki	リラックスフロー ストレッチ&リラクゼーションヨガスローヴィンヤサ ハタフロー リラックスフロー ランニング (ベーシック) これからが暑さ コアを鍛えて、し 筋肉は、心を表す	が11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:45 磯沙緒里 19:00 20:00 Ayaka 20:15 21:15 TOMI  19:00 20:15 小野塚稔 つかりストレッチ っかりストレッチ と言われています	の時期は筋力をつけておくことでは、強くて、しなやかな筋肉で	とで、猛暑に対応できる体を作りましょう。 せることで、夏バテしづらい体を! ご、ココロもカラダもしなやかで強く、夏を達	*///*
PARK . OUTDOOR STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガベーシックピラティスハタヨガ 【代行】ズッダヨガ(ALL LEVELハタフロー・スロー ナイトノルディックウォーキング 29 リラックス&リフレッシュヨガベーシックピラティスハタヨガ	11:3012:30 Yurika 13:3014:45 NOB 19:0020:00 栗原ゆり 20:1521:15 根岸あき 19:1520:15 大谷早希 10:1511:15 HIROE 11:3012:30 Yurika 13:3014:45 NOB 19:0020:00 Miki	ハタフロー(All Level) 【代行】ハタヨガ (ベーシック) バー・アスティエ(ストレッチ&呼吸) ヴィンヤサフロー ハタヨガ&メディテーション  スタフロー(All Level) ハタヨガ (ベーシック) バー・アスティエ(ストレッチ&呼吸)	11:3012:45 Sayaka 去) 13:3014:45 麻衣 18:3019:30 Uma 19:45 20:45 DAISUKE 10:1511:15 Yoshie 11:3012:45 アンナ 去) 13:3014:45 麻衣 18:3019:30 Uma	ピラティス&コンディショニングリフレッシュヨガ (骨盤ヨガ)パワーヨガ (ベーシック)マインドフルネス陰陽ヨガ ランニング (ビギナー) 31 ピラティス&コンディショニングリフレッシュヨガペルビックヨガ (骨盤ヨガ)	11:3012:45 えりこ 13:3014:45 Miki 19:0020:00 藤田真弓 20:1521:15 西川尚美 19:1520:15 猪瀬祐輔 10:1511:15 Rie 11:3012:45 えりこ 13:3014:45 Miki	ジェントルフロー アライメントヨガ ハタヨガ (All Level) Moon Flow ピラティス ボディーアウェイク	11:3012:45 Miho 13:3014:45 浅見紘子 19:0020:00 澤畑ちぐさ 20:1521:15 Maki	リラックスフロー ストレッチ&リラクゼーションヨガスローヴィンヤサ ハタフロー リラックスフロー ランニング (ベーシック) これからが暑さ コアを鍛えて、し	が11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:45 磯沙緒里 19:00 20:00 Ayaka 20:15 21:15 TOMI  19:00 20:15 小野塚稔 つかりストレッチ っかりストレッチ と言われています	の時期は筋力をつけておくことでは、強くて、しなやかな筋肉で	とで、猛暑に対応できる体を作りましょう。 さることで、夏バテしづらい体を!	*///*
PARK . OUTDOOR STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガベーシックピラティスハタヨガ 【代行】ズッダヨガ (ALL LEVEL ハタフロー・スロー ナイトノルディックウォーキング 29 リラックス&リフレッシュヨガベーシックピラティスハタヨガ ズッダヨガ (ALL LEVEL)	11:3012:30 Yurika 13:3014:45 NOB 19:0020:00 栗原ゆり 20:1521:15 根岸あき 19:1520:15 大谷早希 10:1511:15 HIROE 11:3012:30 Yurika 13:3014:45 NOB 19:0020:00 Miki	ハタフロー(All Level) 【代行】ハタヨガ (ベーシック) バー・アスティエ(ストレッチ&呼吸が ヴィンヤサフロー ハタヨガ&メディテーション  スタフロー(All Level) ハタヨガ (ベーシック) バー・アスティエ(ストレッチ&呼吸が ヴィンヤサフロー	11:3012:45 Sayaka 去) 13:3014:45 麻衣 18:3019:30 Uma 19:45 20:45 DAISUKE 10:1511:15 Yoshie 11:3012:45 アンナ 去) 13:3014:45 麻衣 18:3019:30 Uma	ピラティス&コンディショニングリフレッシュヨガペルビックヨガ(骨盤ヨガ)パワーヨガ(ベーシック)マインドフルネス陰陽ヨガランニング(ビギナー)  ピラティス&コンディショニングリフレッシュヨガペルビックヨガ(骨盤ヨガ)パワーヨガ(ベーシック)マインドフルネス陰陽ヨガ	11:3012:45 えりこ 13:3014:45 Miki 19:0020:00 藤田真弓 20:1521:15 西川尚美  19:1520:15 猪瀬祐輔  10:1511:15 Rie 11:3012:45 えりこ 13:3014:45 Miki 19:0020:00 藤田真弓	ジェントルフロー アライメントヨガ ハタヨガ (All Level) Moon Flow ピラティス ボディーアウェイク	11:3012:45 Miho 13:3014:45 浅見紘子 19:0020:00 澤畑ちぐさ 20:1521:15 Maki	リラックスフロー ストレッチ&リラクゼーションヨガスローヴィンヤサ ハタフロー リラックスフロー ランニング (ベーシック) これからが暑さ コアを鍛えて、し 筋肉は、心を表す	が11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:45 磯沙緒里 19:00 20:00 Ayaka 20:15 21:15 TOMI  19:00 20:15 小野塚稔 つかりストレッチ っかりストレッチ と言われています	の時期は筋力をつけておくことをして筋肉をリラックスさせる。強くて、しなやかな筋肉では、しなやかな筋肉では、サイカーをしてが、サイカーをしてが、サイカーをしてが、サイカーをしてが、サイカーをしてが、サイカーをしてが、サイカーをしてが、サイカーをしてが、サイカーをしてが、サイカーをしてが、サイカーをしてが、サイカーをしてが、サイカーをしている。強くて、しなやかな筋肉では、サイカーを使うでは、サイカーを使うできます。サイカーを使うできます。サイカーを使うできますが、サイカーを使うできまかが、サイカーを使うできますが、サイカーを使うできまかが、サイルのできまかが、サイルのでもできまかが、サイカーを使うできまかが、サイカーを使うできまかが、サイカーを使うできまかが、サイカーを使うできまかが、サイカーを使うできまかが、サイカーを使うできまかが、サイカーを使うできまかが、サイカーを使うできまかがでは、サイカーを使うできまかがでは、サイカーを使うでもできまかがでは、サイカーを使うでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでも	とで、猛暑に対応できる体を作りましょう。 さることで、夏バテしづらい体を! で、ココロもカラダもしなやかで強く、夏をジ フPOP PILATES♪	<b>終しみましょう!</b>
PARK . OUTDOOR	リラックス&リフレッシュヨガベーシックピラティスハタヨガ 【代行】ズッダヨガ(ALL LEVELハタフロー・スロー ナイトノルディックウォーキング フリラックス&リフレッシュヨガベーシックピラティスハタヨガズッダヨガ(ALL LEVEL)ハタ・リラックス	11:3012:30 Yurika 13:3014:45 NOB 19:0020:00 栗原ゆり 20:1521:15 根岸あき  19:1520:15 大谷早希  10:1511:15 HIROE 11:3012:30 Yurika 13:3014:45 NOB 19:0020:00 Miki 20:1521:15 根岸あき	バタフロー (All Level) 【代行】ハタヨガ (ベーシック) バー・アスティエ(ストレッチ&呼吸) ヴィンヤサフロー ハタヨガ&メディテーション  ハタフロー (All Level) ハタヨガ (ベーシック) バー・アスティエ(ストレッチ&呼吸) ヴィンヤサフロー ハタヨガ&メディテーション(レ	11:3012:45 Sayaka 去) 13:3014:45 麻衣 18:3019:30 Uma 19:4520:45 DAISUKE 11:3012:45 アンナ 去) 13:3014:45 麻衣 18:3019:30 Uma	ピラティス&コンディショニング リフレッシュヨガ ペルビックヨガ (骨盤ヨガ) パワーヨガ (ベーシック) マインドフルネス陰陽ヨガ  ランニング (ビギナー)  ピラティス&コンディショニング リフレッシュヨガ ペルビックヨガ (骨盤ヨガ) パワーヨガ (ベーシック) マインドフルネス陰陽ヨガ	11:3012:45 えりこ 13:3014:45 Miki 19:0020:00 藤田真弓 20:1521:15 西川尚美  19:1520:15 猪瀬祐輔  10:1511:15 Rie 11:3012:45 えりこ 13:3014:45 Miki 19:0020:00 藤田真弓 20:1521:15 西川尚美	ジェントルフロー アライメントヨガ ハタヨガ (All Level) Moon Flow ピラティス ボディーアウェイク	11:3012:45 Miho 13:3014:45 浅見紘子 19:0020:00 澤畑ちぐさ 20:1521:15 Maki	リラックスフロー ストレッチ&リラクゼーションヨウスローヴィンヤサ ハタフロー リラックスフロー ランニング (ベーシック) これからが暑さ コアを鍛えて、し 筋肉は、心を表す しっかり動きが	が11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:45 磯沙緒里 19:00 20:00 Ayaka 20:15 21:15 TOMI  19:00 20:15 小野塚稔  の本番です。 こっかりストレッチ と言われています  といあなたにおったいます	の時期は筋力をつけておくことでは、 の時期は筋力をつけておくことでは、 でして筋肉をリラックスさせ、 の強くて、しなやかな筋肉では、 ・強くて、しなやかな筋肉では、 ・強くて、しなやかな筋肉では、 ・1000000000000000000000000000000000000	とで、猛暑に対応できる体を作りましょう。 さることで、夏バテしづらい体を! で、ココロもカラダもしなやかで強く、夏をき POP PILATES』 Breathing wave flow	<b>終しみましょう!</b>
PARK . OUTDOOR	リラックス&リフレッシュヨガベーシックピラティスハタヨガ 【代行】ズッダヨガ (ALL LEVEL ハタフロー・スロー ナイトノルディックウォーキング 29 リラックス&リフレッシュヨガベーシックピラティスハタヨガ ズッダヨガ (ALL LEVEL)	11:3012:30 Yurika 13:3014:45 NOB 19:0020:00 栗原ゆり 20:1521:15 根岸あき  19:1520:15 大谷早希  10:1511:15 HIROE 11:3012:30 Yurika 13:3014:45 NOB 19:0020:00 Miki 20:1521:15 根岸あき	バタフロー (All Level) 【代行】ハタヨガ (ベーシック) バー・アスティエ(ストレッチ&呼吸) ヴィンヤサフロー ハタヨガ&メディテーション  ハタフロー (All Level) ハタヨガ (ベーシック) バー・アスティエ(ストレッチ&呼吸) ヴィンヤサフロー ハタヨガ&メディテーション(レ	11:3012:45 Sayaka 去) 13:3014:45 麻衣 18:3019:30 Uma 19:4520:45 DAISUKE 11:3012:45 アンナ 去) 13:3014:45 麻衣 18:3019:30 Uma	ピラティス&コンディショニングリフレッシュヨガペルビックヨガ(骨盤ヨガ)パワーヨガ(ベーシック)マインドフルネス陰陽ヨガランニング(ビギナー)  ピラティス&コンディショニングリフレッシュヨガペルビックヨガ(骨盤ヨガ)パワーヨガ(ベーシック)マインドフルネス陰陽ヨガ	11:3012:45 えりこ 13:3014:45 Miki 19:0020:00 藤田真弓 20:1521:15 西川尚美  19:1520:15 猪瀬祐輔  10:1511:15 Rie 11:3012:45 えりこ 13:3014:45 Miki 19:0020:00 藤田真弓	ジェントルフロー アライメントヨガ ハタヨガ (All Level) Moon Flow ピラティス ボディーアウェイク	11:3012:45 Miho 13:3014:45 浅見紘子 19:0020:00 澤畑ちぐさ 20:1521:15 Maki	リラックスフロー ストレッチ&リラクゼーションヨウスローヴィンヤサ ハタフロー リラックスフロー ランニング (ベーシック) これからが暑さ コアを鍛えて、し 筋肉は、心を表す しっかり動きが	が11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:45 磯沙緒里 19:00 20:00 Ayaka 20:15 21:15 TOMI  19:00 20:15 小野塚稔 つかりストレッチ っかりストレッチ と言われています	の時期は筋力をつけておくさる。強くて、しなやかな筋肉でである。 コラ日(月) に ますめ! フロ(金) 夏花	とで、猛暑に対応できる体を作りましょう。 さることで、夏バテしづらい体を! で、ココロもカラダもしなやかで強く、夏をジ フPOP PILATES♪	楽しみましょう!

## 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。





営業時間 平日:10:00~21:00 / 土日祝:7:45~18:00

03-5637-7706

カフェ 平日:11:30-20:30 /土日祝:10:00-17:30

◎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。