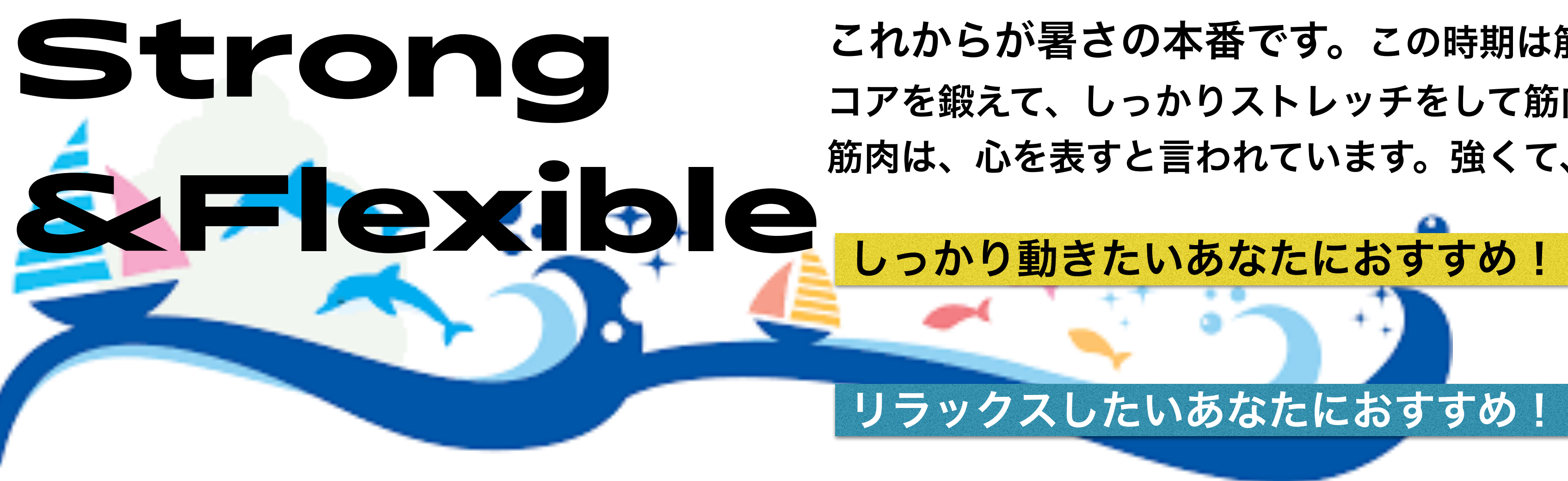
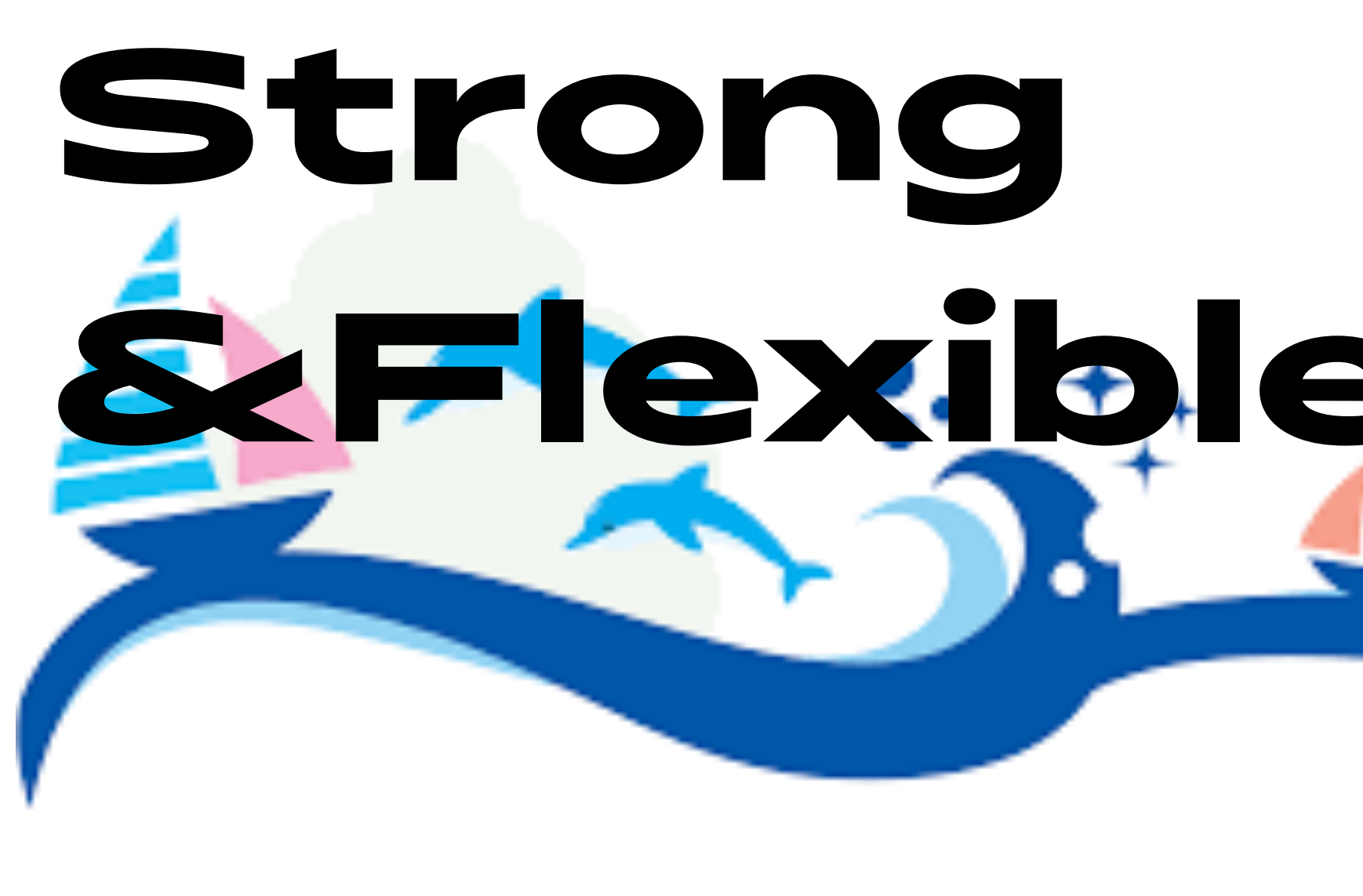


ASICS CONNECTION TOKYO

2019年 7月プログラムスケジュール

	月			火			水			木			金			土			日				
	1			2			3			4			5			6			7				
STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガ	10:15 11:15	HIROE	【代行】ハタフロー (All Level)	10:15 11:15	アンナ	ピラティス&コンディショニング	10:15 11:15	Rie	【代行】 ジェントルフロー	10:15 11:15	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	DAISUKE
	ベーシックピラティス	11:30 12:30	Yurika	ハタヨガ (ベーシック)	11:30 12:45	アンナ	リフレッシュヨガ	11:30 12:45	えりこ	【代行】 アライメントヨガ	11:30 12:45	YUKIKO	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	DAISUKE		
	ハタヨガ	13:30 14:45	NOB	バー・アスティエ(ストレッチ&呼吸法)	13:30 14:45	麻衣	ベルビックヨガ (骨盤ヨガ)	13:30 14:45	Miki	ハタヨガ (All Level)	13:30 14:45	浅見絃子	スローヴィンヤサ	13:30 14:45	磯沙緒里	ハタフロー	10:30 11:45	AYAKO	ピラティスボディーアウェイ	10:30 11:45	Maki		
	ズダヨガ (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)	19:00 20:00	藤田真弓	Moon Flow	19:00 20:00	澤畑ちくさ	ハタフロー	19:00 20:00	Ayaka	ヴィンヤサフロー	12:00 13:15	ゆり子	リラックスヨガ	13:30 14:45	YUKIKO		
	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	マインドフルネス陰陽ヨガ	20:15 21:15	西川尚美	POP PILATES !	20:15 21:15	Lisa	【代行】 ハタフロー	19:00 20:00	アンナ	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		
													夏夜のリストラティブヨガ	20:15 21:15	えりこ	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	16:30 17:45	Atsuko		
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	【代行】 ランニング&ウォーキング	19:15 20:15	小野塚裕				ランニング (ベーシック)	19:00 20:15	小野塚裕								
				平日の夜に隅田川を走ろう！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！																			
	8			9			10			11			12			13			14				
STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガ	10:15 11:15	HIROE	ハタフロー (All Level)	10:15 11:15	Yoshie	ピラティス&コンディショニング	10:15 11:15	Rie	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	DAISUKE
	ベーシックピラティス	11:30 12:30	Yurika	ハタヨガ (ベーシック)	11:30 12:45	アンナ	リフレッシュヨガ	11:30 12:45	えりこ	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	DAISUKE		
	ハタヨガ	13:30 14:45	NOB	バー・アスティエ(ストレッチ&呼吸法)	13:30 14:45	麻衣	ベルビックヨガ (骨盤ヨガ)	13:30 14:45	Miki	ハタヨガ (All Level)	13:30 14:45	浅見絃子	スローヴィンヤサ	13:30 14:45	磯沙緒里	ハタフロー	10:30 11:45	AYAKO	リラティスボディーアウェイ	10:30 11:45	Maki		
	ズダヨガ (ALL LEVEL)	19:00 20:00	Miki	【代行】 ヴィンヤサフロー	18:30 19:30	アンナ	パワーヨガ (ベーシック)	19:00 20:00	藤田真弓	Moon Flow	19:00 20:00	Ayaka	ハタフロー	19:00 20:00	Ayaka	ヴィンヤサフロー	12:00 13:15	ゆり子	リラックスヨガ	13:30 14:45	YUKIKO		
	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	マインドフルネス陰陽ヨガ	20:15 21:15	西川尚美	ピラティス ボディーアウェイ	20:15 21:15	Maki	リラックスフロー	20:15 21:15	TOMI	【代行】 トラディショナルヨガ	13:30 14:45	Ayaka	ジェントルフロー	15:00 16:15	YUKIKO		
																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		
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 (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	小野塚裕								
	15 (海の日)			16			17			18			19			20			21				
STUDIO	ASAヨガ	8:00 9:00	DAISUKE	ハタフロー (All Level)	10:15 11:15	Yoshie	ピラティス&コンディショニング	10:15 11:15	Rie	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	DAISUKE
	ランを心地よく行うためのヨガ	9:15 10:30	伊藤ゆり	ハタヨガ (ベーシック)	11:30 12:45	アンナ	リフレッシュヨガ	11:30 12:45	えりこ	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	DAISUKE		
	POP PILATES!	10:45 12:00	Lisa	バー・アスティエ(ストレッチ&呼吸法)	13:30 14:45	麻衣	ベルビックヨガ (骨盤ヨガ)	13:30 14:45	Miki	ハタヨガ (All Level)	13:30 14:45	浅見絃子	ハタフロー	19:00 20:00	Ayaka	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	ヴィンヤサフロー	18:30 19:30	Uma	パワーヨガ (ベーシック)	19:00 20:00	藤田真弓	Moon Flow	19:00 20:00	澤畑ちくさ	ハタフロー	19:00 20:00	Ayaka	ヴィンヤサフロー	12:00 13:15	ゆり子	リラックスヨガ	13:30 14:45	YUKIKO		
	Breathing wave flow	15:00 16:15	NOB	ハタヨガ&メディテーション	19:45 20:45	DAISUKE	マインドフルネス陰陽ヨガ	20:15 21:15	西川尚美	ピラティス ボディーアウェイ	20:15 21:15	Maki	リラックスフロー	20:15 21:15	TOMI	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	YUKIKO		
	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	16:30 17:45	Atsuko		
PARK ・ OUTDOOR							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	小野塚裕								
	22			23			24			25			26			27			28				
STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガ	10:15 11:15	HIROE	ハタフロー (All Level)	10:15 11:15	Yoshie	ピラティス&コンディショニング	10:15 11:15	Rie	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								
	ベーシックピラティス	11:30 12:30	Yurika	【代行】 ハタヨガ (ベーシック)	11:30 12:45	Sayaka	リフレッシュヨガ	11:30 12:45	えりこ	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								
	ハタヨガ	13:30 14:45	NOB	バー・アスティエ(ストレッチ&呼吸法)	13:30 14:45	麻衣	ベルビックヨガ (骨盤ヨガ)	13:30 14:45	Miki	ハタヨガ (All Level)	13:30 14:45	浅見絃子	スローヴィンヤサ	13:30 14:45	磯沙緒里								
	【代行】ズダヨガ (ALL LEVEL)	19:00 20:00	栗原ゆり	ヴィンヤサフロー	18:30 19:30	Uma	パワーヨガ (ベーシック)	19:00 20:00	藤田真弓	Moon Flow	19:00 20:00	澤畑ちくさ	ハタフロー	19:00 20:00	Ayaka								
	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	マインドフルネス陰陽ヨガ	20:15 21:15	西川尚美	ピラティス ボディーアウェイ	20:15 21:15	Maki	リラックスフロー	20:15 21:15	TOMI								
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 (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	小野塚裕								
	29			30			31																
STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガ	10:15 11:15	HIROE	ハタフロー (All Level)	10:15 11:15	Yoshie	ピラティス&コンディショニング	10:15 11:15	Rie		これからが暑さの本番です。こ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。 コアを鍛えて、しっかりストレッチをして筋肉をリラックスさせることで、夏バテしづらい体を！ 筋肉は、心を表すと言われています。強くて、しなやかな筋肉で、ココロもカラダもしなやかで強く、夏を楽しみましょう！	しっかり動きたいあなたにおすすめ！	7日(日) セタPOP PILATES🎵										
	ベーシックピラティス	11:30 12:30	Yurika	ハタヨガ (ベーシック)	11:30 12:45	アンナ	リフレッシュヨガ	11:30 12:45	えりこ					リラックスしたいあなたにおすすめ！	15日(月) Breathing wave flow🌊								
	ハタヨガ	13:30 14:45	NOB	バー・アスティエ(ストレッチ&呼吸法)	13:30 14:45	麻衣	ベルビックヨガ (骨盤ヨガ)	13:30 14:45	Miki														
	ズダヨガ (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)	19:00 20:00	藤田真弓														
	ハタ・リラックス	20:15 21:15	根岸あき	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	マインドフルネス陰陽ヨガ	20:15 21:15	西川尚美														
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														



これからが暑さの本番です。こ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。コアを鍛えて、しっかりストレッチをして筋肉をリラックスさせることで、夏バテしづらい体！筋肉は、心を表すと言われています。強く、しなやかな筋肉で、ココロもカラダもしなやかで強く、夏を楽しみましょう！

しっかり動きたいあなたにおすすめ！

リラックスしたいあなたにおすすめ！

7日(日)七夕POP PILATES!

15日(月) Breathing wave flow

5日(金) 夏夜のリストラティブヨガ

15日(月) 陰ヨガ～波音～

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。