

ASICS CONNECTION TOKYO

2020年 2月プログラムスケジュール

	月				火				水				木				金				土				日																															
STUDIO	2月のテーマ																1				2																																			
	春に向けて、寒さから身を守るために閉じていたカラダが、骨盤からひらきはじめエネルギーが動きはじめます。 1年の中でもっともカラダが変化する時期です。骨盤、股関節まわりを動かし、しなやかで巡るカラダにととのえて、 暖くなる季節に快適に活動できる準備をしましょう。																ASAヨガ モーニングフロー&メディテーション ヴィンヤサフロー リカバリーピラティス トラディショナルヨガ ハタヨガ&メディテーション				8:00 9:00 Meg 9:15 10:15 Ina 10:30 11:45 Ina 12:00 13:15 白石 哲 13:30 14:45 Sonoko 15:00 16:15 Sonoko				ASAヨガ ハタフロー ピラティスボディーアウェイク リラックスヨガ ジェントルフロー ディープリラックスヨガ				8:00 9:00 DAISUKE 9:15 10:15 DAISUKE 10:30 11:45 Maki 13:30 14:45 YUKIKO 15:00 16:15 YUKIKO 16:30 17:45 Atsuko																											
																	【ハッピープログラム 全月額バス対象】 初めてのノルディックウォーキング 10:30 11:30 大谷早希																																							
OUTDOOR																					8				9																															
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 ズッダヨガ (ALL LEVEL) リストラティブヨガ				10:15 11:15 HIROE 11:30 12:30 Rie 13:30 14:45 Uma 19:00 20:00 栗原ゆり 20:15 21:15 根岸あき				ハタフロー (All Level) ハタヨガ (ベーシック) 陰陽ヨガ ヴィンヤサヨガ ハタヨガ&メディテーション				10:15 11:15 Yoshie 11:30 12:45 アンナ 13:30 14:45 waka 19:00 20:00 NOB 20:15 21:15 DAISUKE				ピラティス&コンディショニング ベルビックヨガ (骨盤ヨガ) アライメントヨガ パワーヨガ (ベーシック) マインドフルネス陰陽ヨガ				10:15 11:15 Rie 11:30 12:45 Natsumi 13:30 14:45 根岸あき 19:00 20:00 藤田真弓 20:15 21:15 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) ムーンフロー ピラティス ボディーアウェイク				10:15 11:15 Miho 11:30 12:45 Miho 13:30 14:30 村田真智子 19:00 20:00 YACCO 20:15 21:15 Maki				ヨガベーシック ストレッチ&リラクゼーションヨガ ヴィンヤサフロー ハタフロー 【NEW】 ココロとカラダのヨガ				10:15 11:15 ゆり子 11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:30 磯沙緒里 19:00 20:00 Ayaka 20:15 21:15 えりこ				ASAヨガ マインドフルネスフロー ヴィンヤサフロー リリースピラティス トラディショナルヨガ ハタヨガ&メディテーション				8:00 9:00 Meg 9:15 10:15 Ina 10:30 11:45 Ina 12:00 13:15 白石 哲 13:30 14:45 Sonoko 15:00 16:15 Sonoko				ASAヨガ ハタフロー ピラティスボディーアウェイク リラックスヨガ ジェントルフロー ディープリラックスヨガ				8:00 9:00 DAISUKE 9:15 10:15 DAISUKE 10:30 11:45 Maki 13:30 14:45 YUKIKO 15:00 16:15 YUKIKO 16:30 17:45 Atsuko			
													ランニング (ビギナー)				19:15 20:15 猪瀬祐輔																【ハッピープログラム 全月額バス対象】 おでかけノルディックウォーキング 10:30 12:30 大谷早希																							
	10				11 (建国記念の日)				12				13				14				15				16																															
STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガ Deep breath yoga ハタヨガ ズッダヨガ (ALL LEVEL) リストラティブヨガ				10:15 11:15 HIROE 11:30 12:45 アンナ 13:30 14:45 Uma 19:00 20:00 栗原ゆり 20:15 21:15 根岸あき				ASAヨガ Deep breath yoga ハタヨガ アロマ 以下2プログラムは重複予約制限です！ Asana Study #1 15:00 16:10 DAISUKE (基本ポーズの目的・効果・ポイント) Asana Study #3 16:30 17:40 DAISUKE (バランスポーズの目的・効果・ポイント)				9:00 10:00 アンナ 10:15 11:30 アンナ 11:45 13:00 NOB 13:30 14:45 NOB				ピラティス&コンディショニング ベルビックヨガ (骨盤ヨガ) アライメントヨガ パワーヨガ (ベーシック) マインドフルネス陰陽ヨガ				10:15 11:15 Rie 11:30 12:45 Natsumi 13:30 14:45 根岸あき 19:00 20:00 藤田真弓 20:15 21:15 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) ムーンフロー 【代行】 POP PILATES! 20:15 21:15 CAORI				10:15 11:15 Miho 11:30 12:45 Miho 13:30 14:30 村田真智子 19:00 20:00 YACCO 20:15 21:15 CAORI				ヨガベーシック ストレッチ&リラクゼーションヨガ ベーシックピラティス ハタフロー 【NEW】 ココロとカラダのヨガ				10:15 11:15 ゆり子 11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:30 麻衣 19:00 20:00 Ayaka 20:15 21:15 えりこ				ASAヨガ マインドフルネスフロー ヴィンヤサフロー ランが心地よくなるヨガ+実走 トラディショナルヨガ ハタヨガ&メディテーション				8:00 9:00 Meg 9:15 10:15 Ina 10:30 11:45 Ina 12:00 13:30 伊藤ゆり 13:30 14:45 Sonoko 15:00 16:15 Sonoko				ASAヨガ ハタフロー 【代行】 ベーシックピラティス リラックスヨガ ジェントルフロー ディープリラックスヨガ				8:00 9:00 DAISUKE 9:15 10:15 DAISUKE 10:30 11:45 YUKO 13:30 14:45 YUKIKO 15:00 16:15 YUKIKO 16:30 17:45 Atsuko			
	17				18				19				20				21				22				23																															
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 ズッダヨガ (ALL LEVEL) リストラティブヨガ				10:15 11:15 HIROE 11:30 12:30 Rie 13:30 14:45 Uma 19:00 20:00 栗原ゆり 20:15 21:15 根岸あき				ハタフロー (All Level) ハタヨガ (ベーシック) 陰陽ヨガ ヴィンヤサヨガ ハタヨガ&メディテーション				10:15 11:15 Yoshie 11:30 12:45 アンナ 13:30 14:45 waka 19:00 20:00 NOB 20:15 21:15 DAISUKE				ピラティス&コンディショニング ベルビックヨガ (骨盤ヨガ) アライメントヨガ 【代行】 パワーヨガ (ベーシック) マインドフルネス陰陽ヨガ				10:15 11:15 Rie 11:30 12:45 Natsumi 13:30 14:45 根岸あき 19:00 20:00 西川尚美 20:15 21:15 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) ムーンフロー 【代行】 POP PILATES! 20:15 21:15 Lisa				10:15 11:15 Miho 11:30 12:45 Miho 13:30 14:30 村田真智子 19:00 20:00 YACCO 20:15 21:15 Lisa				ヨガベーシック ストレッチ&リラクゼーションヨガ ベーシックピラティス ハタフロー 【NEW】 ココロとカラダのヨガ				10:15 11:15 ゆり子 11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:30 麻衣 19:00 20:00 Ayaka 20:15 21:15 えりこ				ASAヨガ マインドフルネスフロー ヴィンヤサフロー リリースピラティス 【代行】 トラディショナルヨガ 【代行】 ハタフロー				8:00 9:00 Meg 9:15 10:15 Ina 10:30 11:45 Ina 12:00 13:15 白石 哲 13:30 14:45 Ayaka 15:00 16:15 Ayaka				ASAヨガ ハタフロー ピラティスボディーアウェイク リラックスヨガ ジェントルフロー ディープリラックスヨガ				8:00 9:00 DAISUKE 9:15 10:15 DAISUKE 10:30 11:45 Maki 13:30 14:45 YUKIKO 15:00 16:15 YUKIKO 16:30 17:45 Atsuko			
OUTDOOR													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								スイーツランニング💖🍫 10:00 11:00 小野塚稔 チョコとランニングの美味しいプログラム！																			
	24				25				26				27				28				29				随時、体験見学受付中 詳細情報 ご予約はこちら																															
STUDIO	ASAヨガ ハタヨガ ズッダヨガ (ALL LEVEL) アロマヨガ マインドフルネスヨガ				9:00 10:00 HIROE 10:15 11:30 Uma 11:45 13:00 栗原ゆり 13:30 14:45 NOB 15:00 16:15 NOB				ハタフロー (All Level) ハタヨガ (ベーシック) 陰陽ヨガ ヴィンヤサヨガ ハタヨガ&メディテーション (レクチャークラス)				10:15 11:15 Yoshie 11:30 12:45 アンナ 13:30 14:45 waka 19:00 20:00 NOB 20:15 21:15 DAISUKE				ピラティス&コンディショニング ベルビックヨガ (骨盤ヨガ) アライメントヨガ 【代行】 パワーヨガ (ベーシック) マインドフルネス陰陽ヨガ				10:15 11:15 Rie 11:30 12:45 Natsumi 13:30 14:45 根岸あき 19:00 20:00 西川尚美 20:15 21:15 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) ムーンフロー ピラティス ボディーアウェイク				10:15 11:15 Miho 11:30 12:45 Miho 13:30 14:30 村田真智子 19:00 20:00 YACCO 20:15 21:15 Maki				ヨガベーシック ストレッチ&リラクゼーションヨガ ヴィンヤサフロー ハタフロー 【NEW】 ココロとカラダのヨガ				10:15 11:15 ゆり子 11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:30 磯沙緒里 19:00 20:00 Ayaka 20:15 21:15 えりこ				ASAヨガ モーニングフロー&メディテーション ヴィンヤサフロー リカバリーピラティス トラディショナルヨガ ハタヨガ&メディテーション				8:00 9:00 Meg 9:15 10:15 Ina 10:30 11:45 Ina 12:00 13:15 白石 哲 13:30 14:45 Sonoko 15:00 16:15 Sonoko			
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 小野塚稔																											

RUN

YOGA

Campaign

2月23日スイーツランニング

定員10名様

チョコマフィン+コーヒー (S) つき

2月11日Asana Study

#1 (基本ポーズの目的・効果・ポイント)

#3 (バランスポーズの目的・効果・ポイント)

【新春】スタートアップキャンペーン

LINE@にて体験無料チケット配布中

詳細はHPまたはお電話にて

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

TEL

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。

