

ASICS CONNECTION TOKYO

2018年2月プログラムスケジュール

早朝オープン営業時間：7:45-18:00

	月	火	水	木	金	土	日				
				1	2	3	4				
STUDIO	<p>pick up!</p> <p>『SPECIAL CLASS』 『シヴァナンダヨガ』</p> <p>シヴァナンダヨガは、「2種の呼吸法（ブラーナヤマ）」「太陽礼拝」「12ポーズ」「瞑想」で構成されています。初心者～上級者まで、全てのレベルに対応しており、体力に自信のない方にもお薦めです。マントラを唱えたり、準備ができてからはヘッドスタンドに挑戦します。</p> <p>担当：Yoshie 日時：10日（土） 10:30-12:00 定員：15名 料金：レギュラーバス・休日バス：無料 ドロップイン：3,240円（税込）</p>	<p>pick up!</p> <p>『SPECIAL CLASS』 『顔ヨガ&ストレッチ』</p> <p>お顔のむくみ、シワ、たるみなど年齢による悩みはつきないもの。顔も体と同じで鍛えたりストレッチすることで、肌ツヤが良く小顔になることができます。体の中だけでなく、見た目も若返る即効性の顔ヨガで、今よりもっと素敵に輝きましょう！</p> <p>担当：Yoshie 日時：2日（金） 13:30-14:45 定員：15名 料金：レギュラーバス・平日バス：無料 ドロップイン：3,240円（税込）</p>	<p>pick up!</p> <p>『有料プログラム』 『アロママッサージヨガ』</p> <p>前半に脚・のセルファマッサージを行い、後半に脚を使うヨガのポーズをとっていくプログラムです。心身ともに癒されながら、むくみの気になる脚を集中ケアします。目指せ美脚♪</p> <p>担当：根岸あき 日時：19日（月） 13:30-14:45 定員：15名 料金：バス会員：540円（税込） ドロップイン：3,780円（税込）</p>	<p>ジェントルフロー アライメントヨガ アロマヨガ Moon Flow ピラティス ボディアウエイク</p> <p>10:15 11:15 Miho 11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:45 浅見麻子 19:00 20:00 chigusa 20:15 21:15 Maki</p>	<p>リラク্সフロー ストレッチ&リラクゼーションヨガ 顔ヨガ&ストレッチ ハタフロー リラク্সフロー</p> <p>10:15 11:15 ゆり子 11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:45 森初世 18:30 19:30 Ayaka 19:45 20:45 TOMI</p>	<p>ASAヨガ スローフロー&メディテーション デトックスフロー ハタフロー ハタヨガ&メディテーション スローフロー</p> <p>8:00 9:00 AYAKO 9:15 10:15 AYAKO 10:30 11:45 AYAKO 13:00 14:15 Ayaka 14:45 16:00 根岸あき 16:30 17:45 ゆり子</p>	<p>ASAヨガ ハタフロー リラクックス&リフレッシュヨガ ハタヨガ ALL LEVEL ジェントルフロー ディープリラクックスヨガ</p> <p>8:00 9:00 DAISUKE 9:15 10:15 DAISUKE 10:30 11:45 アンナ 13:00 14:15 Satoko 14:45 16:00 Satoko 16:30 17:45 TOMI</p>				
PARK OUTDOOR				夜プログラムレイトスタート 21:30 閉店	SPECIALCLASS!	ランニング（ベースック） 19:00 20:15 小野塚 夜プログラムレイトスタート 21:30 閉店	マラソン対策ロング走 9:00 12:00 小野塚				
STUDIO	5	6	7	8	9	10	11				
STUDIO	<p>リラクックス&リフレッシュヨガ ハタヨガ（ベースック） ハタリラクックス ベースックフロー ハタフロー・スロー</p> <p>10:15 11:15 HIROE 11:30 12:45 アンナ 13:30 14:45 NOB 19:00 20:00 根岸あき 20:15 21:15 根岸あき</p>	<p>やさしいハタフロー コアピラティス バレエストレッチ ヴィンヤサフロー ハタヨガ&メディテーション</p> <p>10:15 11:15 Yoshie 11:30 12:45 麻衣 13:30 14:45 麻衣 18:30 19:30 Uma 19:45 20:45 DAISUKE</p>	<p>ピラティス（ベースック） ストレッチボール ピラティス ベルビクヨガ（骨盤ヨガ） パワーヨガ（ベースック） スローヴィンヤサ</p> <p>10:15 11:15 Riku 11:30 12:45 Riku 13:30 14:45 Mikki 19:00 20:00 藤田真弓 20:15 21:15 磯沙緒里</p>	<p>ジェントルフロー アライメントヨガ アロマヨガ Moon Flow ピラティス ボディアウエイク</p> <p>10:15 11:15 Miho 11:30 12:45 Miho 13:30 14:45 浅見麻子 19:00 20:00 chigusa 20:15 21:15 Maki</p>	<p>リラクックスフロー ストレッチ&リラクゼーションヨガ やさしいハタヨガ ハタフロー ヒーリングロータス</p> <p>10:15 11:15 ゆり子 11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:45 森初世 18:30 19:30 Ayaka 19:45 20:45 Aki</p>	<p>ASAヨガ ハタフロー シヴァナンダヨガ トラディショナルヨガ ハタヨガ&メディテーション スローフロー</p> <p>8:00 9:00 DAISUKE 9:15 10:15 DAISUKE 10:30 12:00 Yoshie 13:00 14:15 Sonoko 14:45 16:00 Sonoko 16:30 17:45 ゆり子</p>	<p>ASAヨガ ハタフロー ピラティス ボディアウエイク ハタヨガ ALL LEVEL ジェントルフロー ディープリラクックスヨガ</p> <p>8:00 9:00 DAISUKE 9:15 10:15 DAISUKE 10:30 11:45 Maki 13:00 14:15 Sayaka 14:45 16:00 根岸あき 16:30 17:45 TOMI</p>				
PARK OUTDOOR	夜プログラムレイトスタート 21:30 閉店	ノルディックウォーキング 10:15 11:15 Shihori 隅田川WEEKDAYフリーナイトラン 19:15 20:15 ACTスタッフ	ランニング（ビギナー） 19:15 20:15 猪瀬祐輔 夜プログラムレイトスタート 21:30 閉店	夜プログラムレイトスタート 21:30 閉店	SPECIALCLASS!	ランニング（ベースック） 19:00 20:15 小野塚	【バレンタイン企画】おでかけノルディックウォーキング 10:30 12:00 Shihori 【バレンタイン企画】スウィーツ走りラン 9:30 11:30 青木ヒロト				
STUDIO	12	13	14	15	16	17	18				
STUDIO	<p>ASAヨガ リラクックス&リフレッシュヨガ コアピラティス ハタヨガ&マインドフルネスメディテーション ヴィンヤサフロー</p> <p>8:00 9:00 HIROE 9:15 10:15 HIROE 10:30 11:45 麻衣 13:00 14:15 NOB 14:45 16:00 NOB</p>	<p>やさしいハタフロー コアピラティス バレエストレッチ ヴィンヤサフロー ハタヨガ&メディテーション</p> <p>10:15 11:15 Yoshie 11:30 12:45 HIROE 13:30 14:45 麻衣 18:30 19:30 Uma 19:45 20:45 DAISUKE</p>	<p>ピラティス（ベースック） ストレッチボール ピラティス ベルビクヨガ（骨盤ヨガ） パワーヨガ（ベースック） スローヴィンヤサ</p> <p>10:15 11:15 Riku 11:30 12:45 Riku 13:30 14:45 Mikki 19:00 20:00 藤田真弓 20:15 21:15 磯沙緒里</p>	<p>ジェントルフロー アライメントヨガ はじめてのアシュタンガヨガ Moon Flow ピラティス ボディアウエイク</p> <p>10:15 11:15 Miho 11:30 12:45 Miho 13:30 14:45 浅見麻子 19:00 20:00 chigusa 20:15 21:15 Maki</p>	<p>リラクックスフロー ストレッチ&リラクゼーションヨガ やさしいハタヨガ ハタフロー リラクックスフロー</p> <p>10:15 11:15 ゆり子 11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:45 森初世 18:30 19:30 Ayaka 19:45 20:45 Ayaka</p>	<p>ASAヨガ スローフロー&メディテーション デトックスフロー トラディショナルヨガ ハタヨガ&メディテーション スローフロー</p> <p>8:00 9:00 AYAKO 9:15 10:15 AYAKO 10:30 11:45 AYAKO 13:00 14:15 Sonoko 14:45 16:00 Sonoko 16:30 17:45 ゆり子</p>	<p>ASAヨガ ハタフロー ピラティス for ランナーズ ハタヨガ ALL LEVEL ジェントルフロー ディープリラクックスヨガ</p> <p>8:00 9:00 DAISUKE 9:15 10:15 DAISUKE 10:30 12:00 Maki&ヒロト 13:00 14:15 Sayaka 14:45 16:00 根岸あき 16:30 17:45 根岸あき</p>				
PARK OUTDOOR	東京マラソン2018完走講座④ 9:00 14:00 島田佳久 SPECIALCLASS!	ノルディックウォーキング 10:15 11:15 Shihori 隅田川WEEKDAYフリーナイトラン 19:15 20:15 ACTスタッフ	ランニング（ビギナー） 19:15 20:15 猪瀬祐輔 夜プログラムレイトスタート 21:30 閉店	夜プログラムレイトスタート 21:30 閉店	SPECIALCLASS!	ランニング（ベースック） 19:00 20:15 小野塚	はじめてのマラソン大会対策講座 9:00 11:30 小野塚 隅田川WEEKENDモーニングラン 8:00 9:00 青木ヒロト SPECIALCLASS!				
STUDIO	19	20	21	22	23	24	25				
STUDIO	<p>リラクックス&リフレッシュヨガ コアピラティス 【有料】アロママッサージヨガ ベースックフロー ハタフロー・スロー</p> <p>10:15 11:15 HIROE 11:30 12:45 麻衣 13:30 14:45 根岸あき 19:00 20:00 根岸あき 20:15 21:15 根岸あき</p>	<p>やさしいハタフロー ハタヨガ（ベースック） バレエストレッチ ヴィンヤサフロー ハタヨガ&メディテーション</p> <p>10:15 11:15 Yoshie 11:30 12:45 AYAKO 13:30 14:45 麻衣 18:30 19:30 NOB 19:45 20:45 DAISUKE</p>	<p>ピラティス（ベースック） ストレッチボール ピラティス ベルビクヨガ（骨盤ヨガ） パワーヨガ（ベースック） スローヴィンヤサ</p> <p>10:15 11:15 Riku 11:30 12:45 Riku 13:30 14:45 Mikki 19:00 20:00 藤田真弓 20:15 21:15 磯沙緒里</p>	<p>ジェントルフロー アライメントヨガ アロマヨガ Moon Flow ハタヨガ&メディテーション</p> <p>10:15 11:15 Sayaka 11:30 12:45 砂山理葉 13:30 14:45 浅見麻子 19:00 20:00 chigusa 20:15 21:15 chigusa</p>	<p>リラクックスフロー ストレッチ&リラクゼーションヨガ やさしいハタヨガ ハタフロー リラクックスフロー</p> <p>10:15 11:15 ゆり子 11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:45 森初世 18:30 19:30 Ayaka 19:45 20:45 TOMI</p>	<p>ASAヨガ スローフロー&メディテーション デトックスフロー トラディショナルヨガ ハタヨガ&メディテーション スローフロー</p> <p>8:00 9:00 AYAKO 9:15 10:15 AYAKO 10:30 11:45 AYAKO 13:00 14:15 Sonoko 14:45 16:00 Sonoko 16:30 17:45 ゆり子</p>	<p>ASAヨガ ハタフロー ハタヨガ（ベースック） ハタヨガ ALL LEVEL ジェントルフロー ディープリラクックスヨガ</p> <p>8:00 9:00 DAISUKE 9:15 10:15 DAISUKE 10:30 11:45 アンナ 13:00 14:15 NOB 14:45 16:00 根岸あき 16:30 17:45 TOMI</p>				
PARK OUTDOOR	夜プログラムレイトスタート 21:30 閉店	ノルディックウォーキング 10:15 11:15 Shihori 隅田川WEEKDAYフリーナイトラン 19:15 20:15 ACTスタッフ	ランニング（ビギナー） 19:15 20:15 猪瀬祐輔 夜プログラムレイトスタート 21:30 閉店	夜プログラムレイトスタート 21:30 閉店	SPECIALCLASS!	ランニング（ベースック） 19:00 20:15 小野塚	隅田川WEEKENDモーニングラン 8:00 9:00 宇津木亮				
STUDIO	26	27	28	<p>pick up!</p> <p>『SPECIAL CLASS』 『マラソン対策ロング走』</p> <p>東京、名古屋、静岡、古河はなもなど、2月、3月開催のマラソンに向けたロング走。 キロ730～800のペースで、20～25kmを走ります。 コースは隅田川沿いと、東京マラソンのコースの一部を走るので、東京マラソンの試走にもおすすです。</p> <p>担当：小野塚 日時：3日（土） 9:00-12:00 定員：8名 料金：バス会員：1,080円（税込） *ロッカー&シャワーバス除く ドロップイン 2,700円（税込）</p>		<p>pick up!</p> <p>『SPECIAL CLASS』 『はじめてのマラソン大会対策講座』</p> <p>ランニングで爽やかに汗をかき、ヨガで身体を整え、お気に入りのドリンクで乾杯をします！ランニングはおしゃべりできる位のゆっくりペースで走り、ヨガは基本ポーズが中心です。初めての方でもご安心ください！</p> <p>担当：小野塚 日時：17日（土） 9:00-11:30 定員：15名 料金：バス会員：1,080円（税込） *ロッカー&シャワーバス除く ドロップイン 2,700円（税込）</p>		<p>『SPECIAL CLASS』 『ゆったりヨガ（ベースック ハタヨガ）』</p> <p>呼吸に合わせて、基本的なポーズをじっくりと丁寧に、身体のおらゆる所に意識を向けていきましょう。正しい身体の使い方、筋肉の使い方や関節の動き方を知ることで、ご自身の状態やクセに気づき、動作に没頭することで移ろいやすい心も次第に集中力をつけていきます。</p> <p>担当：NOB 日時：26日（月） 15:00-16:15 定員：15名 料金：レギュラーバス、平日バス：無料 その他バス：3,240円（税込） 墨田区民：1,620円（税込）</p>		<p>『SPECIAL CLASS』 『隅田川WEEKDAYフリーナイトラン』</p> <p>平日の夜は隅田川を走ろう！ 自由気ままに好きなペースで、好きな距離を気の合うメンバーとおしゃべりしながら走るのもランニングの楽しみの一つ。フリーランは走る距離もペースも自由。クラブハウスに集合して10分でも20分でも、ランニングメンバーとの交流を楽しみながら走りましょう！</p> <p>担当：ACTスタッフ 日時：毎週火曜 19:15-20:15 定員：20名 料金：会員：無料 ドロップイン：648円（税込） （*ロッカー&シャワー利用料として）</p>	
PARK OUTDOOR	夜プログラムレイトスタート 21:30 閉店	ノルディックウォーキング 10:15 11:15 Shihori 隅田川WEEKDAYフリーナイトラン 19:15 20:15 ACTスタッフ	ランニング（ビギナー） 19:15 20:15 猪瀬祐輔 夜プログラムレイトスタート 21:30 閉店	夜プログラムレイトスタート 21:30 閉店							

～2月の代行情報～

- 2/3(土) 13:00- トラディショナルヨガ (Sonoko) → ハタフロー (Ayaka) 14:45- ハタヨガ&メディテーション (Sonoko) → 根岸あき
- 2/4(日) 10:30- ピラティスボディアウエイク (Maki) → リラクックス&リフレッシュヨガ (アンナ)
- 2/5(月) 11:30- コアピラティス (麻衣) → ハタヨガ (ベースック) (アンナ)
19:00- スタツヨガ (Miki) → ベースックフロー (根岸あき)
- 2/6(火) 11:30- ハタヨガ (ベースック) (アンナ) → コアピラティス (麻衣)
- 2/10(土) 8:00- ASAヨガ (AYAKO→DAISUKE)
9:15- スローフロー&メディテーション (AYAKO)→ハタフロー (DAISUKE)
10:30- デトックスフロー (AYAKO)→シヴァナンダヨガ (Yoshie)
- 2/11(日) 13:00- ハタヨガALL LEVEL (Satoko→Sayaka) 14:45- ジェントルフロー (Satoko→根岸あき)
- 2/13(火) 11:30- ハタヨガ (ベースック) (アンナ) → ピラティス (麻衣)
- 2/16(金) 19:45- リラクックスフロー (TOMI→Ayaka)
- 2/18(日) 13:00- ハタヨガALL LEVEL (Satoko→Sayaka) 14:45- ジェントルフロー (Satoko→根岸あき)
16:30- ディープリラクックスヨガ (TOMI→根岸あき)
- 2/19(月) 19:00- スタツヨガ (Miki) → ベースックフロー (根岸あき)
- 2/20(火) 11:30- ハタヨガ (ベースック) (アンナ→AYAKO)
- 2/22(木) 10:15- ジェントルフロー (Miho→Sayaka) 11:30- アライメントヨガ (Miho→砂山理葉)
20:15- ピラティスボディアウエイク (Maki) → ハタヨガ&メディテーション (Chigusa)
- 2/25(日) 10:30- ピラティス ボディアウエイク (Maki) → ハタヨガ (ベースック) (アンナ)
- 2/27(火) 13:00- ハタヨガALL LEVEL (Satoko→NOB) 14:45- ジェントルフロー (Satoko→根岸あき)
18:30- ヴィンヤサフロー (Uma→NOB)

～時間変更のお知らせ～

- 【以下のプログラムはレイトスタートとなりますのでご確認くださいませ】
- 毎週月曜 19:00-20:00 スタツヨガ (ALL LEVEL) Miki
20:15-21:15 ハタフロー・スロー 根岸あき
 - 毎週水曜 19:00-20:00 パワーヨガ (ベースック) 藤田真弓
20:15-21:15 スローヴィンヤサ 磯沙緒里
 - 毎週木曜 19:00-20:00 Moon Flow Chigusa
20:15-21:15 ピラティスボディアウエイク Maki

～プログラム変更のお知らせ～

- 毎週水曜 11:30-12:45
ピラティス・フロー (Riku) → ストレッチボール・ピラティス (Riku)

プログラムのご予約はこちら (WEB) から
<https://connection-tokyo.tarp.jp>
 ※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。

住所 東京都墨田区吾妻橋1-23-8 **営業時間** 平日：10:00～21:00 / 土日祝：9:00～18:00

◎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致します)
 ◎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頂いております。開始時間に遅れないようお越しくださいませ。

