

ASICS CONNECTION TOKYO

2018年3月プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日		
				1	2	3	4		
STUDIO	3 March monthly Thema 『免疫力アップと心の巡り』 だんだんと陽射しが眩しくなり、春の暖かさを感じられる季節になってきました。年度末である3月は会社によっては大忙し。お疲れ気味の方も多いのではないのでしょうか。疲れがたまると代謝も悪くなり、気分も落ち込んでしまいます。そんな3月は体内に溜まってしまったものをデトックスしながら免疫力を高め、心の巡りを良くしていくことが必要です。今月は「免疫力アップ」「心の巡り改善」をテーマにした特別プログラムをたくさんご用意して皆さまをお待ちしております！さあ、今月もyogaのある人生を楽しみましょう！！		3月営業時間のお知らせ いつもASICS CONNECTION TOKYOをご利用頂き誠にありがとうございます。3月の営業時間は下記の通りとなります。お間違えのないようご来館下さいませ。 3月1日(木) 休館日 3月7日(水) 10:00-13:00 3月21日(水) 8:00-18:00 (祝日特別営業)		リニューアル工事のため、全館休館とさせていただきます。 ご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。		リラク্স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 リラク্সフロー 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	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 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	ASAヨガ ハタフロー ピラティス ポディーアウェイク 【代行】ハタヨガ ALL LEVEL 【代行】ジェントルフロー ディープリラク্সスヨガ 8:00 9:00 DAISUKE 9:15 10:15 DAISUKE 10:30 11:45 Maki 13:00 14:15 NOB 14:45 16:00 根岸アキ 16:30 17:45 TOMI
PARK OUTDOOR					ランニング (ベーシック) 19:00 20:15 小野塚稔				
	5	6	7	8	9	10	11		
STUDIO	リラクックス&リフレッシュヨガ NEWピラティス&コンディショニング 花粉症を緩和させるヨガ ズダヨガ (ALL LEVEL) ハタフロー・スロー 10:15 11:15 HIROE 11:30 12:45 麻衣 13:30 14:45 根岸あき 19:00 20:00 Miki 20:15 21:15 根岸あき	やさしいハタフロー ハタヨガ (ベーシック) バレエストレッチ 【代行】 ヴィンヤサフロー 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 麻衣 18:30 19:30 NOB 19:45 20:45 DAISUKE	ピラティス (ベーシック) ストレッチボール ピラティス 10:15 11:15 Riku 11:30 12:45 Riku	【代行】 ジェントルフロー 【代行】 アライメントヨガ アロマヨガ NEW 大人ののためのゆったりヨガ Moon Flow ピラティス ポディーアウェイク 10:15 11:15 Sayaka 11:30 12:45 砂山亜理架 13:30 14:45 浅見紬子 15:15 16:15 Sonoko 19:00 20:00 chigusa 20:15 21:15 Maki	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 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	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 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	ASAヨガ ハタフロー 【代行】 ファンクショナルローラーピラティス ハタヨガ ALL LEVEL ジェントルフロー ディープリラク্সスヨガ 8:00 9:00 DAISUKE 9:15 10:15 DAISUKE 10:30 11:45 TAKA 13:00 14:15 Satoko 14:45 16:00 Satoko 16:30 17:45 TOMI		
PARK OUTDOOR		ノルディックウォーキング 隅田川WEEKDAYフリーナイトラン 10:15 11:15 19:15 20:15 スタッフ			ランニング (ベーシック) 19:00 20:15 小野塚稔	1Fカフェ リニューアルオープン!			
	12	13	14	15	16	17	18		
STUDIO	リラクックス&リフレッシュヨガ 【代行】 ピラティスベーシック NEWハタヨガ NEW 大人ののためのゆったりヨガ ズダヨガ (ALL LEVEL) ハタフロー・スロー 10:15 11:15 HIROE 11:30 12:45 三木すみれ 13:30 14:45 NOB 15:15 16:15 NOB 19:00 20:00 Miki 20:15 21:15 根岸あき	やさしいハタフロー ハタヨガ (ベーシック) 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 10:15 11:15 Yoshie 11:30 12:45 アンナ 13:30 14:45 麻衣 18:30 19:30 Uma 19:45 20:45 DAISUKE	ピラティス (ベーシック) ストレッチボール ピラティス ペルビックヨガ (骨盤ヨガ) パワーヨガ (ベーシック) スローヴィンヤサ 10:15 11:15 Riku 11:30 12:45 Riku 13:30 14:45 Miki 19:00 20:00 藤田真弓 20:15 21:15 磯沙緒里	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 ボディーアウェイク 10:15 11:15 Miho 11:30 12:45 Miho 13:30 14:45 浅見紬子 19:00 20:00 chigusa 20:15 21:15 Maki	リラクックスフロー ストレッチ&リラクゼーションヨガ 【代行】 やさしいハタヨガ ハタフロー リラクックスフロー 10:15 11:15 ゆり子 11:30 12:45 Sayaka 13:30 14:45 Sayaka 18:30 19:30 Ayaka 19:45 20:45 TOMI	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 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	ASAヨガ ハタフロー ピラティス ポディーアウェイク ハタヨガ ALL LEVEL YOGAで姿勢改善ワークショップ ディープリラク্সスヨガ 8:00 9:00 DAISUKE 9:15 10:15 DAISUKE 10:30 11:45 Maki 13:00 14:15 Satoko 14:45 16:00 Satoko 16:30 17:45 TOMI		
PARK OUTDOOR		ノルディックウォーキング 隅田川WEEKDAYフリーナイトラン 10:15 11:15 19:15 20:15 スタッフ	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	EVENT 日光街道ノルディックハイキング 9:00 12:00 青木ヒロト			
	19	20	21	22	23	24	25		
STUDIO	リラクックス&リフレッシュヨガ NEWピラティス&コンディショニング NEWハタヨガ ズダヨガ (ALL LEVEL) ハタフロー・スロー 10:15 11:15 HIROE 11:30 12:45 麻衣 13:30 14:45 NOB 19:00 20:00 Miki 20:15 21:15 根岸あき	やさしいハタフロー 【時間変更】 バレエストレッチ 【時間変更】 ハタヨガ (ベーシック) ヴィンヤサフロー ハタヨガ&メディテーション 10:15 11:15 Yoshie 11:30 12:45 麻衣 13:30 14:45 アンナ 18:30 19:30 Uma 19:45 20:45 DAISUKE	目覚めのヨガ ピラティス (ベーシック) ストレッチボール ピラティス ペルビックヨガ (骨盤ヨガ) アロマヨガリラクックス はじめての マインドフルネスメディテーション 9:00 10:00 磯沙緒里 10:15 11:15 Riku 11:30 12:45 Riku 13:30 14:45 Miki 15:00 16:15 藤田真弓 16:30 17:45 NOB 10:00 12:00 青木ヒロト	ジェントルフロー アライメントヨガ アロマヨガ NEW 大人ののためのゆったりヨガ Moon Flow 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 14:45 浅見紬子 15:15 16:15 Sonoko 19:00 20:00 chigusa 20:15 21:15 Maki	リラクックスフロー 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 リラクックスフロー 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	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 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	ASAヨガ ハタフロー ピラティス ポディーアウェイク ハタヨガ ALL LEVEL ジェントルフロー ディープリラク্সスヨガ 8:00 9:00 DAISUKE 9:15 10:15 DAISUKE 10:30 11:45 Maki 13:00 14:15 Satoko 14:45 16:00 Satoko 16:30 17:45 TOMI		
PARK OUTDOOR		ノルディックウォーキング 隅田川WEEKDAYフリーナイトラン 10:15 11:15 19:15 20:15 スタッフ			ランニング (ベーシック) 19:00 20:15 小野塚稔		隅田川WEEKENDモーニングラン 9:00 10:00 宇津木亮		
	26	27	28	29	30	31			
STUDIO	リラクックス&リフレッシュヨガ 【代行】 ハタヨガ (ベーシック) NEWハタヨガ NEW 大人ののためのゆったりヨガ ズダヨガ (ALL LEVEL) ハタフロー・スロー 10:15 11:15 HIROE 11:30 12:45 アンナ 13:30 14:45 NOB 15:15 16:15 NOB 19:00 20:00 Miki 20:15 21:15 根岸あき	やさしいハタフロー 【時間変更】 バレエストレッチ 【時間変更】 ハタヨガ (ベーシック) ヴィンヤサフロー ストレス・マネージメント (呼吸・瞑想・リラクゼーション) 10:15 11:15 Yoshie 11:30 12:45 麻衣 13:30 14:45 アンナ 18:30 19:30 Uma 19:45 20:45 DAISUKE	ピラティス (ベーシック) ストレッチボール ピラティス ペルビックヨガ (骨盤ヨガ) パワーヨガ (ベーシック) スローヴィンヤサ 10:15 11:15 Riku 11:30 12:45 Riku 13:30 14:45 Miki 19:00 20:00 藤田真弓 20:15 21:15 磯沙緒里	ジェントルフロー アライメントヨガ アロマヨガ Moon Flow 【代行】 ハタヨガメディテーション 10:15 11:15 Miho 11:30 12:45 Miho 13:30 14:45 浅見紬子 19:00 20:00 chigusa 20:15 21:15 chigusa	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 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	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 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			
PARK OUTDOOR		ノルディックウォーキング 隅田川WEEKDAYフリーナイトラン 10:15 11:15 19:15 20:15 スタッフ	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				

COMING SOON !!
3/10(sat) Renewal Open !!



3月10日に1Fカフェがリニューアルオープン致します。ヨガ、ランニング、気持ちよく運動したら、カラダが喜ぶメニューをご提案。季節のお野菜、果物を使ったこだわりのスイーツ、スムージー、自家製生地のピザ、オーガニックコーヒーなど全て植物性素材を使用したヴィーガンメニューをご用意しております。どうぞお楽しみに！！

春の入会キャンペーン!!

100名様限定
春の入会キャンペーン実施中!
[5つの特典]

5月31日(木)までご入会の方に特典
(先着100名様限定)

①登録料0円
※新規会員登録料500円(税込)を免除

②ヨガプログラム体験1回サービス
※体験料500円(税込)を免除

③月額費・初月無料
※2ヶ月間の無料体験期間(初月は1000円)を免除

④アシックスフィットネスラボ計測サービス 無料
※予約制(10名限定)

⑤豪華ノベルティプレゼント
※予約制(10名限定)

※すべてのキャンペーンは5/31(木)18時(前日)31日までに完了します。

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。

WEB予約
QRコード

営業時間 平日：10:00～21:00 (月 水 木：～21:30) / 土日祝：7:45～18:00

住所 東京都墨田区吾妻橋1-23-8先 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。