

ASICS CONNECTION TOKYO

2019年 1月プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
						5	6
STUDIO	 1月のテーマ『アクティブな休息を!』 新しい年がスタートして、年末年始のパーティーシーズンで楽しい時間を過ごす一方、疲れ気味という方もいらっしゃるかもしれません。冬は、本来休息の時期で植物や動物は内部にエネルギーを蓄える時期です。冬眠をしない私たちにも、十分な睡眠、休息が必要です。一方で、コア（体幹）の熱を上げて、巡りと新陳代謝を上げていくことが大切です。ダイナミックにリズムにのってカラダを動かすと同時に、静かな場所で自分自身と向き合うメディテーションの時間もとり、心身のバランスをとりましょう。					新年ヨガ初め 8:00 9:00 AYAKO スローフロー&メディテーション 9:15 10:15 AYAKO ハタフロー 10:30 11:45 AYAKO ~冬季限定時間変更~ スローフロー 12:00 13:15 ゆり子 【代行】トラディショナルヨガ 13:30 14:45 Ayaka 【代行】ハタフロー 15:00 16:15 Ayaka	新年ヨガ初め 8:00 9:00 DAISUKE ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE ピラティスボディアーアウェイ 10:30 11:45 Maki リラックスヨガ 13:30 14:45 YUKIKO ジェントルフロー 15:00 16:15 YUKIKO ディープリラックスヨガ 16:30 17:45 Atsuko
PARK OUTDOOR							
	7	8	9	10	11	12	13
STUDIO	新年ヨガ初め&サンカルバ瞑想 10:15 11:15 HIROE Renewal! ベーシックピラティス 11:30 12:45 Yuriika ハタヨガ 13:30 14:45 NOB ズダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 Miki ハタフロー・スロー 20:15 21:15 根岸あき	ハタフロー (All Level) 10:15 11:15 Yoshie ハタヨガ (ベーシック) 11:30 12:45 アンナ パー・アスティエ(ストレッチ&呼吸法) 13:30 14:45 麻衣 ヴィンヤサフロー 18:30 19:30 Uma ハタヨガ&メディテーション 19:45 20:45 DAISUKE	ピラティス&コンディショニング 10:15 11:15 Rie リフレッシュヨガ 11:30 12:45 えりこ ペルビックヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 Miki パワーヨガ (ベーシック) 19:00 20:00 藤田真弓 マインドフルネス陰陽ヨガ 20:15 21:15 西川尚美	ジェントルフロー 10:15 11:15 Miho アライメントヨガ 11:30 12:45 Miho ハタヨガ (All Level) 13:30 14:45 浅見紘子 Moon Flow 19:00 20:00 澤畑ちぐさ ピラティス ボディアーアウェイ 20:15 21:15 Maki	リラックスフロー 10:15 11:15 ゆり子 ストレッチ&リラクゼーションヨガ 11:30 12:45 Sayaka トータルビューティーヨガ 13:30 14:45 森初世 ハタフロー 19:00 20:00 Ayaka リラックスフロー 20:15 21:15 TOMI	ASAヨガ 8:00 9:00 AYAKO スローフロー&メディテーション 9:15 10:15 AYAKO ハタフロー 10:30 11:45 AYAKO ~冬季限定時間変更~ スローフロー 12:00 13:15 ゆり子 トラディショナルヨガ 13:30 14:45 Sonoko ハタヨガ&メディテーション 15:00 16:15 Sonoko	ASAヨガ 8:00 9:00 DAISUKE ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE ピラティスボディアーアウェイ 10:30 11:45 Maki リラックスヨガ 13:30 14:45 YUKIKO ジェントルフロー 15:00 16:15 YUKIKO ディープリラックスヨガ 16:30 17:45 Atsuko
PARK OUTDOOR		初詣ノルディックウォーキング 10:15 11:15 大谷早希	♪はじめてのランニング 19:15 20:15 猪瀬祐輔			【走り初め】ランニング (ベーシック) 19:00 20:15 青木宏和	【新春】七福神巡りラン&ウォーク 9:00 11:30 青木ヒロト
	14 (成人の日)	15	16	17	18	19	20
STUDIO	ASAヨガ 9:00 10:00 HIROE スローフロー 10:15 11:15 HIROE New Year's POP PILATES! 11:30 12:45 Maki ハタヨガ&メディテーション 13:30 14:45 NOB お正月太り解消ヴィンヤサ 15:00 16:15 NOB	ハタフロー (All Level) 10:15 11:15 Yoshie ハタヨガ (ベーシック) 11:30 12:45 アンナ パー・アスティエ(ストレッチ&呼吸法) 13:30 14:45 麻衣 ヴィンヤサフロー 18:30 19:30 Uma ハタヨガ&メディテーション 19:45 20:45 DAISUKE	ピラティス&コンディショニング 10:15 11:15 Rie リフレッシュヨガ 11:30 12:45 えりこ ペルビックヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 Miki パワーヨガ (ベーシック) 19:00 20:00 藤田真弓 マインドフルネス陰陽ヨガ 20:15 21:15 西川尚美	ジェントルフロー 10:15 11:15 Miho アライメントヨガ 11:30 12:45 Miho ハタヨガ (All Level) 13:30 14:45 浅見紘子 Moon Flow 19:00 20:00 澤畑ちぐさ ピラティス ボディアーアウェイ 20:15 21:15 Maki	リラックスフロー 10:15 11:15 ゆり子 ストレッチ&リラクゼーションヨガ 11:30 12:45 Sayaka トータルビューティーヨガ 13:30 14:45 森初世 ハタフロー 19:00 20:00 Ayaka リラックスフロー 20:15 21:15 TOMI 【Relaxation Night】ヨガニドラー 21:30 22:30 澤畑ちぐさ	ASAヨガ 8:00 9:00 AYAKO スローフロー&メディテーション 9:15 10:15 AYAKO ハタフロー 10:30 11:45 AYAKO ~冬季限定時間変更~ スローフロー 12:00 13:15 ゆり子 トラディショナルヨガ 13:30 14:45 Sonoko ハタヨガ&メディテーション 15:00 16:15 Sonoko	ASAヨガ 8:00 9:00 DAISUKE ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE ピラティスボディアーアウェイ 10:30 11:45 Maki リラックスヨガ 13:30 14:45 YUKIKO ジェントルフロー 15:00 16:15 YUKIKO ディープリラックスヨガ 16:30 17:45 Atsuko
PARK OUTDOOR		ノルディックウォーキング 10:15 11:15 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 小野塚稔	
	21	22	23	24	25	26	27
STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE Renewal! ベーシックピラティス 11:30 12:45 Yuriika ハタヨガ 13:30 14:45 NOB ズダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 Miki ハタフロー・スロー 20:15 21:15 根岸あき	ハタフロー (All Level) 10:15 11:15 Yoshie ハタヨガ (ベーシック) 11:30 12:45 アンナ パー・アスティエ(ストレッチ&呼吸法) 13:30 14:45 麻衣 ヴィンヤサフロー 18:30 19:30 Uma ハタヨガ&メディテーション 19:45 20:45 DAISUKE	ピラティス&コンディショニング 10:15 11:15 Rie リフレッシュヨガ 11:30 12:45 えりこ ペルビックヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 Miki パワーヨガ (ベーシック) 19:00 20:00 藤田真弓 マインドフルネス陰陽ヨガ 20:15 21:15 西川尚美	【代行】ジェントルフロー 10:15 11:15 Sayaka 【代行】アライメントヨガ 11:30 12:45 Sayaka ハタヨガ (All Level) 13:30 14:45 浅見紘子 ♪大人のためのゆったりヨガ 15:15 16:15 Sonoko Moon Flow 19:00 20:00 澤畑ちぐさ ピラティス ボディアーアウェイ 20:15 21:15 Maki	リラックスフロー 10:15 11:15 ゆり子 ストレッチ&リラクゼーションヨガ 11:30 12:45 Sayaka トータルビューティーヨガ 13:30 14:45 森初世 ハタフロー 19:00 20:00 Ayaka リラックスフロー 20:15 21:15 TOMI	ASAヨガ 8:00 9:00 AYAKO スローフロー&メディテーション 9:15 10:15 AYAKO ハタフロー 10:30 11:45 AYAKO ~冬季限定時間変更~ スローフロー 12:00 13:15 ゆり子 トラディショナルヨガ 13:30 14:45 Sonoko ハタヨガ&メディテーション 15:00 16:15 Sonoko	ASAヨガ 8:00 9:00 DAISUKE ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE New Year's POP PILATES! 10:30 11:45 Yuriika リラックスヨガ 13:30 14:45 YUKIKO ジェントルフロー 15:00 16:15 YUKIKO ディープリラックスヨガ 16:30 17:45 Atsuko
PARK OUTDOOR		ノルディックウォーキング 10:15 11:15 大谷早希	♪ラン&ウォーク 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	
	28	29	30	31	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px;"> <h3>Renewal Program!</h3> <p>『ベーシックピラティス』</p> <p>月曜日 11:30-12:45 (担当: Yuriika)</p> <p>初めての方にもわかりやすいように、基礎となる胸式呼吸のやり方や、ピラティスの基本動作、細かな動作のポイントなどを丁寧に解説しながらシンプルな動作で進めます。</p> <p>人間が本来もつ機能を目覚めさせ、美しくしなやかな身体をつくっていきましょう。</p> </div> <div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <h3>Winter Time!</h3> <p>『スローフロー』</p> <p>土曜日 16:30-17:45 → 12:00-13:15 (担当: ゆり子)</p> <p>*冬季限定の時間変更となります。</p> </div>		
STUDIO	【代行】リラックス&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 Ayaka Renewal! ベーシックピラティス 11:30 12:45 Yuriika ハタヨガ 13:30 14:45 NOB ズダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 Miki Yin & Yang yoga (陰陽ヨガ) 20:15 21:15 根岸あき	ハタフロー (All Level) 10:15 11:15 Yoshie ハタヨガ (ベーシック) 11:30 12:45 アンナ パー・アスティエ(ストレッチ&呼吸法) 13:30 14:45 麻衣 ヴィンヤサフロー 18:30 19:30 Uma ハタヨガ&メディテーション 19:45 20:45 DAISUKE (レクチャークラス)	ピラティス&コンディショニング 10:15 11:15 Rie リフレッシュヨガ 11:30 12:45 えりこ ペルビックヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 Miki パワーヨガ (ベーシック) 19:00 20:00 藤田真弓 マインドフルネス陰陽ヨガ 20:15 21:15 西川尚美	ジェントルフロー 10:15 11:15 Miho アライメントヨガ 11:30 12:45 Miho ハタヨガ (All Level) 13:30 14:45 浅見紘子 Moon Flow 19:00 20:00 澤畑ちぐさ ピラティス ボディアーアウェイ 20:15 21:15 Maki			
PARK OUTDOOR		ノルディックウォーキング 10:15 11:15 大谷早希	ランニング (ビギナー) 19:15 20:15 猪瀬祐輔				

1/5(土) 8:00-9:00 (担当: AYAKO)
 1/6(日) 8:00-9:00 (担当: DAISUKE)
 1/7(月) 10:15-11:15 (担当: HIROE)

『新年ヨガ初め』

シンプルに、初心に戻り 徐々に身体をほぐして目覚めさせます。
 心と身体を整えて 健やかな一年をスタートさせて行きましょう!

1/8(火) 10:15-11:15 (担当: 大谷早希)

『初詣ノルディックウォーキング』

新春ならではの神社を巡るノルディックウォーキングです!
 新年最初のノルディックウォーキングは、初詣をしながら楽しく歩きましょう!

1/13(日) 9:00-11:30 (担当: 青木宏和)

『【新春】七福神巡りラン&ウォーク』

★新春企画★ (<ペース>8~10分/Km)
 浅草七福神をランニングとウォーキングで巡ります!
 古い歴史を有する浅草には、観音様の境内を中心として広く各所に名跡があります。
 しっかりと体を動かし、2019年の運気をあげていきましょう♪

1/14(月・祝) 15:00-16:15 (担当: NOB)

『お正月太り解消ヴィンヤサ』

連続してポーズを行うことで集中力が高まるとともに、深いリラクゼーション効果も得られます。
 血流やリンパの流れを促して、インナーマッスルを鍛える効果も運動量がとても高いのでお正月太りを解消したい方にオススメです。

1/14(月・祝) 11:30-12:45 (担当: Maki)
 1/27(日) 10:30-11:45 (担当: Yuriika)

『NEW YEAR'S POP PILATES』

音楽+ピラティスを融合させた新感覚ワークアウト!
 年末年始の溜め込みでデトックスしたい方やリフレッシュされたい方にもオススメです!

1/18(金) 21:30-22:30 (担当: 澤畑ちぐさ)


『(Relaxation Night) ヨガニドラー』

1/28(月) 20:15-21:15 (担当: 根岸あき)

『Yin & Yang yoga』
 (陰陽ヨガ)

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 (月水木金: ~21:30) / 土日祝: 7:45~18:00
カフェ 平日: 10:30-20:30 / 土日祝: 9:00-17:30 **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さいます。