

ASICS CONNECTION TOKYO

2017年10月プログラムスケジュール

	月 30	火 31	水	木	金	土	日 1
STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE コアピラティス 11:30 12:45 麻衣 ハタリラックス 13:30 14:45 根岸あき ズダヨガ (ALL LEVEL) 18:30 19:30 Miki ハタフロー・スロー 19:45 20:45 Miho	やさしいハタフロー 10:15 11:15 Yoshie ハタヨガ ベーシック 11:30 12:45 アンナ バレエストレッチ 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 Yoshie	pick up! 『SPECIAL CLASS』① 『リバーサイドヨガ @船着場』 前回は好評をいただいていたリバーサイドヨガが帰ってきました!! 普段は経験のできない船着場でのヨガです。太陽のエネルギー、川の流れ、心地よい風を感じながらヨガを行います。連続的でアクティブな動きを通じて身体を強化し、ストレスの解消とリフレッシュを目指します。*雨天の場合は屋内での実施となります。 担当: DAISUKE 日時: 1日(日) 9:00-10:15 定員: 15名 料金: レギュラー・休日: 540円(税込) ドロップイン 3,780円(税込) 墨田区民 1,620円(税込)	pick up! 『SPECIAL CLASS』② 『アクティブフローヨガ』 太陽礼拝をベースに、呼吸に合わせて身体を動かしていきます。 一つ一つのポーズを丁寧に確認しながらも、呼吸にのって動いていくことの心地よさを味わうことを大切にします。ちょっとバフフルなポーズもありますが、達成感は格別です。初めての方も楽しむ気持ちを持って安心してご参加ください。 担当: 根岸あき 日時: 9日(月・祝) 13:30-14:45 定員: 15名 料金: レギュラー・平日バス: 無料 ドロップイン 3,240円(税込)	pick up! 『SPECIAL CLASS』④ 『隅田川リバーサイドRUN 15km』 マラソンシーズン到来! 休日の朝は少し距離を伸ばして隅田川テラスを走りましょう! 綺麗に舗装された隅田川テラスは道幅が広く、いくつもの橋を越えながらルートや距離の調整ができます。最長15kmを目標に、キロ6~8分のペースで走りスタミナと脚力を鍛えます。 (コンディショニングに合わせて、途中ショートカットも可能です。) 担当: 青木宏和 日時: 28日(土) 9:30-11:30 定員: 15名 料金: パス会員: 無料 ドロップイン 1,620円(税込)	pick up! 『早朝オープン CLASS』 『ASAヨガ』 いつもより、ちょっと早めの朝ヨガのプログラムの開催です! カラダとココロを自覚させ、素敵な週末を快適に過ごしましょう! 担当: DAISUKE 日時: 7日(土) 8日(日) 28日(土) 29日(日) 8:00-9:00 定員: 15名 料金: レギュラー・休日バス: 無料 ドロップイン 3,240円(税込)	【有料】リバーサイドヨガ 9:00 10:15 DAISUKE ピラティス ボディーアウェイク 10:30 11:45 Maki ハタヨガ ALL LEVEL 13:00 14:15 Satoko ジェントルフロー 15:00 16:15 Satoko ディープリラックスヨガ 16:30 17:45 TOMI SPECIALCLASS①!
PARK OUTDOOR		ノルディックウォーキング 10:15 11:15 切江志保里					
STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE コアピラティス 11:30 12:45 麻衣 ハタリラックス 13:30 14:45 根岸あき ズダヨガ (ALL LEVEL) 18:30 19:30 Miki ハタフロー・スロー 19:45 20:45 Miho	やさしいハタフロー 10:15 11:15 Yoshie ハタヨガ ベーシック 11:30 12:45 アンナ バレエストレッチ 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	ピラティスベーシック 10:15 11:15 Riku ピラティスフロー 11:30 12:45 Riku ペルビックヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 Miki ハタヨガ 18:30 19:30 NOB スローヴィンヤサ 19:45 20:45 磯沙緒里	ハタフロー 10:15 11:15 砂山亜理架 アライメントヨガ 11:30 12:45 Riku アロマヨガ 13:30 14:45 浅見絃子 Moon Flow 18:30 19:30 chigusa ピラティス ボディーアウェイク 19:45 20:45 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 DAISUKE やさしいハタヨガ 13:30 14:45 森初世 ハタフロー 18:30 19:30 Ayaka リラックスフロー 19:45 20:45 TOMI	ASAヨガ 8:00 9:00 DAISUKE ストレッチ&リラクゼーションヨガ 9:15 10:15 DAISUKE デトックスフロー 10:30 11:45 AYAKO トラディショナルヨガ 13:00 14:15 Sonoko ハタヨガ&メディテーション スローフロー 15:00 16:15 Sonoko 16:30 17:45 ゆり子	ASAヨガ 8:00 9:00 DAISUKE ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE ピラティス ボディーアウェイク 10:30 11:45 Maki ハタヨガ ALL LEVEL 13:00 14:15 Sayaka ジェントルフロー 15:00 16:15 TOMI ディープリラックスヨガ 16:30 17:45 TOMI
PARK OUTDOOR		ノルディックウォーキング 10:15 11:15 切江志保里	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	ランニング (ベーシック) 10:30 11:45 宇津木亮 早朝オープン営業時間: 7:45-18:00
STUDIO	9 (祝・体育の日) ASAヨガ 8:00 9:00 TOMI モーニングヨガ 9:10 10:00 HIROE 骨盤調整ヨガ 10:15 11:15 麻衣 コアピラティス 11:30 12:45 麻衣 アクティブフローヨガ 13:30 14:45 根岸あき SPECIALCLASS②! SPECIALCLASS③!	やさしいハタフロー 10:15 11:15 Yoshie 女性のためのヨガ 11:30 12:45 アンナ バレエストレッチ 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	ピラティスベーシック 10:15 11:15 Riku ピラティスフロー 11:30 12:45 Riku ペルビックヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 Miki ハタヨガ 18:30 19:30 NOB スローヴィンヤサ 19:45 20:45 磯沙緒里	ハタフロー 10:15 11:15 Miho アライメントヨガ 11:30 12:45 Miho アロマヨガ 13:30 14:45 浅見絃子 Moon Flow 18:30 19:30 chigusa ピラティス ボディーアウェイク 19:45 20:45 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 やさしいハタヨガ 13:30 14:45 森初世 ハタフロー 18:30 19:30 Ayaka ヒーリングロータス 19:45 20:45 Aki	ASAヨガ 9:15 10:15 AYAKO デトックスフロー 10:30 11:45 AYAKO トラディショナルヨガ 13:00 14:15 Sonoko ハタヨガ&メディテーション スローフロー 15:00 16:15 Sonoko 16:30 17:45 ゆり子	レッスンとは 休講となります。
PARK OUTDOOR	『RUN&YOGA&DRINK』 15:30 17:15 磯&猪瀬 早朝オープン営業時間: 7:45-18:00	ノルディックウォーキング 10:15 11:15 切江志保里	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	ランニング (ベーシック) 10:30 11:45 宇津木亮
STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE コアピラティス 11:30 12:45 麻衣 ハタリラックス 13:30 14:45 根岸あき ズダヨガ (ALL LEVEL) 18:30 19:30 Miki ハタフロー・スロー 19:45 20:45 Miho	やさしいハタフロー 10:15 11:15 Yoshie ハタヨガ ベーシック 11:30 12:45 アンナ バレエストレッチ 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	ピラティスベーシック 10:15 11:15 Riku ピラティスフロー 11:30 12:45 Riku ペルビックヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 Miki ハタヨガ 18:30 19:30 NOB スローヴィンヤサ 19:45 20:45 磯沙緒里	ハタフロー 10:15 11:15 Miho アライメントヨガ 11:30 12:45 Miho アロマヨガ 13:30 14:45 浅見絃子 Moon Flow 18:30 19:30 chigusa ピラティス ボディーアウェイク 19:45 20:45 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 やさしいハタヨガ 13:30 14:45 森初世 ハタフロー 18:30 19:30 磯沙緒里 リラックスフロー 19:45 20:45 TOMI	ASAヨガ 9:15 10:15 AYAKO デトックスフロー 10:30 11:45 AYAKO トラディショナルヨガ 13:00 14:15 Sonoko ハタヨガ&メディテーション スローフロー 15:00 16:15 Sonoko 16:30 17:45 ゆり子	貸切イベント開催のため 16:30 - 17:45はプログラム中止
PARK OUTDOOR	ウォーク & ラン 10:15 11:15 猪瀬祐輔 NEW CLASS	ノルディックウォーキング 10:15 11:15 切江志保里	ランニング (ビギナー) 19:15 20:15 猪瀬祐輔			ランニング (タイムトライアル) 19:00 20:00 小野塚稔 NEW CLASS	はじめてのノルディックウォーキング 10:30 12:00 切江志保里
STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE コアピラティス 11:30 12:45 麻衣 ハタリラックス 13:30 14:45 根岸あき ズダヨガ (ALL LEVEL) 18:30 19:30 Miki ハタフロー・スロー 19:45 20:45 Miho	やさしいハタフロー 10:15 11:15 Yoshie ハタヨガ ベーシック 11:30 12:45 アンナ バレエストレッチ 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 貸切イベント開催のため 19:45 - 20:45はプログラム中止	ピラティスベーシック 10:15 11:15 Riku ピラティスフロー 11:30 12:45 Riku ペルビックヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 Miki ハタヨガ 18:30 19:30 NOB スローヴィンヤサ 19:45 20:45 磯沙緒里	ハタフロー 10:15 11:15 Miho アライメントヨガ 11:30 12:45 Miho アロマヨガ 13:30 14:45 浅見絃子 Moon Flow 18:30 19:30 chigusa ピラティス ボディーアウェイク 19:45 20:45 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 やさしいハタヨガ 13:30 14:45 森初世 ハタフロー 18:30 19:30 Ayaka リラックスフロー 19:45 20:45 TOMI	ASAヨガ 8:00 9:00 DAISUKE ストレッチ&リラクゼーションヨガ 9:15 10:15 DAISUKE デトックスフロー 10:30 11:45 AYAKO トラディショナルヨガ 13:00 14:15 Sonoko ハタヨガ&メディテーション スローフロー 15:00 16:15 Sonoko 16:30 17:45 ゆり子 SPECIALCLASS④!	貸切イベント開催のため 16:30 - 17:45はプログラム中止
PARK OUTDOOR	ウォーク & ラン 10:15 11:15 猪瀬祐輔 NEW CLASS	ノルディックウォーキング 10:15 11:15 切江志保里	ランニング (ビギナー) 19:15 20:15 猪瀬祐輔			『RUN&YOGA&DRINK』 19:00 20:45 TOMI & 青木 SPECIALCLASS③!	隅田川リバーサイドRUN 15km 9:30 11:30 青木宏和 早朝オープン営業時間: 7:45-18:00

~10月の代行情報~

10/5 (木) 10:15~ ハタフロー Miho→砂山亜理架
 10/5 (木) 11:30~ アライメントヨガ Miho→砂山亜理架
 10/6 (金) 11:30~ ストレッチ&リラクゼーションヨガ Sayaka→DAISUKE
 10/8 (日) 13:00~ ハタヨガ Satoko→Sayaka
 10/8 (日) 15:00~ ジェントルフロー Satoko→TOMI
 10/20 (金) 18:30~ ハタフロー Ayaka→磯沙緒里
 10/22 (日) 13:00~ ハタヨガ Satoko→NOB
 10/22 (日) 15:00~ ジェントルフロー Satoko→NOB
 10/31 (火) 19:45~ ハタヨガ&メディテーション Daisuke→Yoshie

pick up!
『SPECIAL CLASS』③
『RUN & YOGA & DRINK!』

運動の秋! 食欲の秋! 初秋の風の中、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ので初めての方でもご安心ください!

担当: 磯 & 猪瀬
 日時: 9日(月・祝) 15:30~17:15

担当: TOMI & 青木
 日時: 27日(金) 19:00~20:45

定員: 15名
 料金: パス会員: 540円(税込)
 ドロップイン 2,160円(税込)
 ※1ドリンク付

RUN & YOGA & DRINK

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。

WEB予約 QRコード

