

ASICS CONNECTION TOKYO

2017年6月プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日		
				1	2	3	4		
STUDIO	6月の代行情報 6/5(月) 13:30~14:45 YinYang yoga 6/8(木) 13:30~14:45 ピラティス 6/11(日) 10:30~11:45 ピラティスボディーアウエイク→ファンクショナルピラティス Maki→TAKA 6/12(月) 19:45~20:45 ハタフロー・スロー 6/19(月) 19:45~20:45 ハタフロー・スロー 6/21(水) 19:45~20:45 スロー・ヴィンヤサ 6/25(日) 13:00~14:15 ハタヨガ All Level 6/25(日) 15:00~16:15 ヴィンヤサフロー			フィットネスを日常に取り入れませんか？ 約30種類のヨガやピラティスをご用意してお待ちしております!! ◎プログラムは、ご予約を頂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。)		ハタフロー 10:15 11:15 Miho アライメントヨガ 11:30 12:45 Miho ピラティス 13:30 14:45 MACHI Moon Flow 18:30 19:30 chigusa ピラティス ボディーアウエイク 19:45 20:45 Maki	デトックスフロー 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 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 15:00 16:15 Sonoko スローフロー 16:30 17:45 ゆり子	ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE ピラティス ボディーアウエイク 10:30 11:45 Maki ハタヨガ ALL LEVEL 13:00 14:15 Satoko ヴィンヤサフロー 15:00 16:15 Satoko ディープリラックスヨガ 16:30 17:45 TOMI
	PARK OUTDOOR						ランニング (ベシック) 19:00 20:15 青木宏和 ランニング (レーシング) 10:30 11:45 青木宏和		
	5	6	7	8	9	10	11		
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 Yin & Yang yoga (陰陽ヨガ) 13:30 14:45 Miho ズダダヨガ (ALL LEVEL) 18:30 19:30 Miki ハタフロー・スロー 19:45 20:45 Miho	ハタフロー&プラーナヤマ 10:15 11:15 Yoshie ハタヨガ 11:30 12:45 アンナ バー・アスティエ 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 ヘルピックヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 高野真利 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 ピラティス 13:30 14:45 MACHI Moon Flow 18:30 19:30 chigusa ピラティス ボディーアウエイク 19:45 20:45 Maki	デトックスフロー 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 15:00 16:15 Sonoko スローフロー 16:30 17:45 ゆり子	ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE ファンクショナルピラティス 10:30 11:45 TAKA ハタヨガ ALL LEVEL 13:00 14:15 Satoko ヴィンヤサフロー 15:00 16:15 Satoko 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 青木宏和	ランニング (ビギナー) 19:00 20:00 猪瀬祐輔		ランニング (ベシック) 19:00 20:15 青木宏和	ランニング (レーシング) 10:30 11:45 青木宏和		
	12	13	14	15	16	17	18		
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 Yin & Yang yoga (陰陽ヨガ) 13:30 14:45 根岸あき ズダダヨガ (ALL LEVEL) 18:30 19:30 Miki ハタフロー・スロー 19:45 20:45 根岸あき	ハタフロー&プラーナヤマ 10:15 11:15 Yoshie ハタヨガ 11:30 12:45 アンナ バー・アスティエ 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 ヘルピックヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 高野真利 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 ピラティス 13:30 14:45 MACHI Moon Flow 18:30 19:30 chigusa ピラティス ボディーアウエイク 19:45 20:45 Maki	デトックスフロー 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 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 15:00 16:15 Sonoko スローフロー 16:30 17:45 ゆり子	ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE ピラティス ボディーアウエイク 10:30 11:45 Maki ハタヨガ ALL LEVEL 13:00 14:15 Satoko ヴィンヤサフロー 15:00 16:15 Satoko 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 青木宏和	ランニング (ビギナー) 19:00 20:00 猪瀬祐輔		ランニング (ベシック) 19:00 20:15 青木宏和	ランニング (レーシング) 10:30 11:45 青木宏和		
	19	20	21	22	23	24	25		
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 Yin & Yang yoga (陰陽ヨガ) 13:30 14:45 根岸あき ズダダヨガ (ALL LEVEL) 18:30 19:30 Miki ハタフロー・スロー 19:45 20:45 根岸あき	ハタフロー&プラーナヤマ 10:15 11:15 Yoshie ハタヨガ 11:30 12:45 アンナ バー・アスティエ 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 ヘルピックヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 高野真利 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 ピラティス 13:30 14:45 MACHI Moon Flow 18:30 19:30 chigusa ピラティス ボディーアウエイク 19:45 20:45 Maki	デトックスフロー 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	レッスンは 休講となります。			
	PARK OUTDOOR		ノルディックウォーキング 10:15 11:15 青木宏和	ランニング (ビギナー) 19:00 20:00 猪瀬祐輔	ランニング (ベシック) 19:00 20:15 青木宏和				
	26	27	28	29	30				
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 Yin & Yang yoga (陰陽ヨガ) 13:30 14:45 根岸あき ズダダヨガ (ALL LEVEL) 18:30 19:30 Miki ハタフロー・スロー 19:45 20:45 Miho	ハタフロー&プラーナヤマ 10:15 11:15 Yoshie ハタヨガ 11:30 12:45 アンナ バー・アスティエ 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 ヘルピックヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 高野真利 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 ピラティス 13:30 14:45 MACHI Moon Flow 18:30 19:30 chigusa ピラティス ボディーアウエイク 19:45 20:45 Maki	デトックスフロー 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				
	PARK OUTDOOR		ノルディックウォーキング 10:15 11:15 青木宏和	ランニング (ビギナー) 19:00 20:00 猪瀬祐輔					

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。

WEB予約
QRコード



はじめての方や、運動が久しぶりの方に。
まずはここからスタート!!

- (月) リラックス&リフレッシュヨガ
- (火) ノルディックウォーキング
- (水) ピラティスベーシック
- (水) ランニング (ビギナー)
- (金) やさしいハタヨガ
- (金) ストレッチ&リラクゼーションヨガ
- (土) ASAヨガ
- (日) ディープリラックスヨガ

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：9:00~19:00