

ASICS CONNECTION TOKYO

2017年8月プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
	8月リニューアルプログラム！	1	2	3	4	5	6
STUDIO	NEW ! (月) 13:30～『ハタリラックス』 (火) 10:15～『やさしいハタフロー』 (木) 13:30～『アロマヨガ』 (日) 15:00～『ジェントルフロー』 Renewal ! (火) 11:30～『ハタヨガ ベーシック』 (火) 13:30～『バリエストレッチ』 (金) 10:15～『リラックスフロー』	やさしいハタフロー NEW 10:15 11:15 Yoshie ハタヨガ ベーシック リニューアル 11:30 12:45 アンナ バリエストレッチ リニューアル 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	ビラティスペーシック 10:15 11:15 Riku ビラティスフロー 11:30 12:45 Riku ペルビックヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 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 アロマヨガ NEW 13:30 14:45 浅見菰子 Moon Flow 18:30 19:30 chigusa ビラティス ボディーアウェイク 19:45 20:45 Maki	リラックスフロー リニューアル 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 ビラティス 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 NEW 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) 19:15 20:15 猪瀬祐輔			ランニング (ベーシック) 9:15 10:30 青木宏和	
	7	8	9	10	11 (祝・山の日)	12	13
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 NEW 13:30 14:45 根岸あき ハタヨガベーシック 18:30 19:30 アンナ ハタフロー・スロー 19:45 20:45 Miho	やさしいハタフロー NEW 10:15 11:15 Yoshie ハタヨガ ベーシック リニューアル 11:30 12:45 アンナ バリエストレッチ リニューアル 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	ビラティスペーシック 10:15 11:15 Riku ビラティスフロー 11:30 12:45 Riku ペルビックヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 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 アロマヨガ NEW 13:30 14:45 浅見菰子 月光浴ヨガ～リバーサイドMoon Flow～ 18:30 19:30 chigusa ビラティス ボディーアウェイク 19:45 20:45 Maki	リラックスフロー リニューアル 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 ヒーリングフロー NEW 15:00 16:15 AKI 陰ヨガ NEW 16:30 17:45 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 陽ヨガ 10:30 11:45 TOMI ハタヨガ ALL LEVEL 13:00 14:15 Satoko ジェントルフロー NEW 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) 19:15 20:15 猪瀬祐輔		RUN & DRINK ! 17:00 19:00 青木宏和 夕涼みのランニング後に店内で一杯！！ ランニングで汗を流してグイッと飲みましょう！	ランニング (ベーシック) 9:15 10:30 青木宏和	
	14	15	16	17	18	19	20
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 NEW 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	やさしいハタフロー NEW 10:15 11:15 Yoshie ハタヨガ ベーシック リニューアル 11:30 12:45 アンナ バリエストレッチ リニューアル 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	ビラティスペーシック 10:15 11:15 麻衣 デトックスフロー 11:30 12:45 Chigusa ペルビックヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 高野真利 ハタヨガ 18:30 19:30 NOB 『RUN&YOGA』 19:15 20:45 磯沙緒里 & 猪瀬祐輔	ハタフロー 10:15 11:15 Miho アライメントヨガ 11:30 12:45 Miho リラックスヨガ 13:30 14:45 アンナ Moon Flow 18:30 19:30 chigusa ビラティス ボディーアウェイク 19:45 20:45 Maki	リラックスフロー リニューアル 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 Sayaka ハタフロー 18:30 19:30 TOMI 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 ビラティス 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 YOGA for Runners 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		ご好評につき第二弾！		ランニング (ベーシック) 9:15 10:30 青木宏和	
	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 コアピラティス 11:30 12:45 麻衣 親子ヨガ (3年生以上クラス) 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	やさしいハタフロー NEW 10:15 11:15 Yoshie ハタヨガ ベーシック リニューアル 11:30 12:45 アンナ バリエストレッチ リニューアル 13:30 14:45 麻衣 ヴィンヤサフロー 18:30 19:30 Uma はじめてのMen's YOGA 19:45 20:45 DAISUKE	リラックスヨガ 10:15 11:15 アンナ ハタヨガ&メディテーション 11:30 12:45 アンナ ペルビックヨガ (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 アロマヨガ NEW 13:30 14:45 浅見菰子 Moon Flow 18:30 19:30 chigusa ビラティス ボディーアウェイク 19:45 20:45 Maki	リラックスフロー リニューアル 10:15 11:15 ゆり子 親子ヨガ (年少～2年生クラス) 11:45 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 ビラティス&ストレッチ 10:30 11:45 Yurika ハタヨガ ALL LEVEL 13:00 14:15 Satoko ジェントルフロー NEW 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) 19:15 20:15 猪瀬祐輔		ランニング (ベーシック) 9:15 10:30 青木宏和	ランニング (ベーシック) 9:15 10:30 青木宏和	
	28	29	30	31	pick up! 『SPECIAL CLASS』① 『月光浴 YOGA～リバーサイドMoon Flow～』 月光浴ヨガで月のエネルギーを体に満たし、美しいカイトリと隅田川を眺めながらヒーリング効果の高いMoon Flow (月礼拝) で夏の疲れを心身共に癒していきます。墨田区ならではのロケーションにて行うヨガをどうぞお楽しみ下さい!! 担当: Chigusa 日時: 10日(木) 18:30-19:30 定員: 15名 料金: レギュラー・平日・平日ナイト無料 ドロップイン 3,240円(税込)  pick up! 『SPECIAL CLASS』② 『YOGA for Runners』 「もうちょっと長く走れるようになりたい」「もうちょっと速く走れるようになりたい」・・・そんな悩みを持つランナーの方々のためのヨガをご用意！筋力が上がる寒い夏だからこそ、筋機能・パフォーマンスにおいて有益な効果があります！理学療法士の資格を持つインストラクターによるプログラムで、今後のランニングライフをもっと楽しんでみませんか？ 担当: Satoko 日時: 20日(日) 15:00-16:15 定員: 15名 料金: レギュラー・休日 ラン&ウォークバス無料 ドロップイン 3,240円(税込)  pick up! ★『ご好評につき第二弾！』★ 『RUN&YOGA』 担当: 磯沙緒里&猪瀬祐輔 定員: 15名 日時: 16日(水) 19:00-20:45 料金: レギュラー・平日・平日ナイト・ラン&ウォークバス無料 ドロップイン 3,240円(税込) 【男性限定！】『はじめてのMen's YOGA』 担当: Daisuke 定員: 15名 日時: 22日(火) 19:45-20:45 料金: 男性会員 (区分に関係なく) 無料 ドロップイン 3,240円(税込)		
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 三木すみれ ハタリラックス NEW 13:30 14:45 根岸あき ハタヨガ 18:30 19:30 Sayaka 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 リニューアル 11:30 12:45 Yoshie バリエストレッチ リニューアル 13:30 14:45 小柴由美 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	ビラティスペーシック 10:15 11:15 Riku ビラティスフロー 11:30 12:45 Riku ペルビックヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 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 アロマヨガ 13:30 14:45 浅見菰子 Moon Flow 18:30 19:30 chigusa ビラティス ボディーアウェイク 19:45 20:45 Maki			
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) 19:15 20:15 猪瀬祐輔				

～8月の代行情報～

7(月) 18:30-19:30 ズダダヨガ→ハタヨガベーシック Miki→アンナ
13(日) 10:30-11:45 ビラティスフロー→陽ヨガ Maki→TOMI
16(水) 10:15- ビラティスペーシック Riku→麻衣
16(水)11:30- ビラティスフロー→デトックスフロー Riku→Chigusa
17(木) 13:30- アロマヨガ→リラックスヨガ 浅見菰子→アンナ
18(金) 18:30- ハタフロー Ayaka→TOMI
23(水) 10:15- ビラティスペーシック→リラックスヨガ Riku→アンナ
23(水)11:30- ビラティスフロー→ハタヨガ&メディテーション Riku→アンナ
27(日) 10:30- ビラティス&ストレッチ Maki→Yurika
28(月) 11:30- コアピラティス 麻衣→三木すみれ
28(月) 18:30- ズダダヨガ→ハタヨガ Miki→Sayaka
29(火) 13:30- パーアスティエ 麻衣→小柴由美
29(火) 11:30- ハタヨガ アンナ→Yoshie
31(木) 13:30- アロマヨガ 浅見菰子→

pick up!

『SPECIAL CLASS』③ 夏休み特別企画★『親子ヨガ』

もうすぐ夏休み！小さなお子さんがいるお父さんお母さん、こんな時はお子さんと楽しく親子ヨガに参加されませんか？親子の触れ合い、とっても大切な時間！大切なお子様と、一緒にヨガで心から繋がってみませんか？
月額バス会員：無料 ドロップイン：3,240(税込)

【年少～2年生生クラス】 【3年生以上クラス】
日時：25(金)11:45-12:45 日時：21(月)13:30-14:45
定員：7組 (予約先着順) 定員：7組 (予約先着順)
担当：Sayaka 担当：根岸あき



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：9:00～19:00

◎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

