

ASICS VIRTUAL FITNESS

2020年9月プログラムスケジュール

9月のテーマ "Breath Deeply"

9月はまだまだ暑い日が続きます。夏を過ごしてきている身体は消耗していますので、潤いと栄養を取ることを心がけていきましょう。私たちは食べ物だけでなく、呼吸からもエネルギーを得ています。呼吸に意識を向けること。また陰ヨガやリストラティブを行って気を養うこと。筋肉や臓器に血流を促すように安定してゆったりスタンディング、ツイストや逆転などのポーズを取ることを心がけましょう。

月	火	水	木	金	土	日	
アンケート募集中 ご意見お寄せください ご案内メールにてURLを 配布しております	1	2	3	4	5	6	
ONLINE	きれいになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi ヴィンヤサフロー 18:00 18:45 NOB 基礎からヨガ 19:00 19:45 Takako	プラーナヤマ&メディ 10:30 11:15 Uma 陰陽ヨガ 11:45 12:30 西川尚美 休息ヨガ&メディ 19:30 20:15 Waka	ムーンフロー 19:00 19:45 YACCO リラックスヨガ 20:00 20:45 YACCO	リンバヨガ 10:00 10:45 Ai ハタフロー 19:00 19:45 Ayaka	マインドフルネスフロー 9:30 10:30 Ina ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami ヴィンヤサフロー 10:45 11:30 Ina トラディショナルヨガ 15:00 15:45 KIKUKO ハタヨガ&メディ 16:00 16:45 KIKUKO	ASAヨガ 8:30 9:30 DAISUKE ハタフロー 9:45 10:30 DAISUKE ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 ナタリー	
ONLINE	7	8	9	10	11	12	
ONLINE	POP PILATES! 10:30 11:15 LISA ナチュラルフロー 11:45 12:30 栗栖弘子 ヴィンヤサフロー 18:00 18:45 NOB フローヨガ 19:00 19:45 こきたかおり	きれいになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi ヴィンヤサフロー 18:00 18:45 NOB フローヨガ 19:00 19:45 こきたかおり	プラーナヤマ&メディ 10:30 11:15 Uma フローピラティス 11:45 12:30 CAORI ハタヨガ&メディ 19:30 20:15 DAISUKE	ジェントルフロー&メディ 13:30 14:15 Waka ストレッチピラティス 19:30 20:15 ERICA	リンバヨガ 10:00 10:45 Ai ハタフロー 19:00 19:45 Ayaka	マインドフルネスフロー 9:30 10:30 Ina ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami ヴィンヤサフロー 10:45 11:30 Ina イシュタヨガ 16:00 16:45 市川志珠香	ASAヨガ 8:30 9:30 DAISUKE ハタフロー 9:45 10:30 DAISUKE ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 ナタリー
ONLINE	14	15	16	17	18	19	
ONLINE	POP PILATES! 10:30 11:15 LISA ナチュラルフロー 11:45 12:30 栗栖弘子 ハタフロー 13:30 14:15 NOB	きれいになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi ヴィンヤサフロー 18:00 18:45 NOB フローヨガ 19:00 19:45 こきたかおり	プラーナヤマ&メディ 10:30 11:15 Uma 陰陽ヨガ 11:45 12:30 西川尚美 リラックスフローforメディ 19:30 20:15 斎藤りょうこ ハタヨガ&メディ 20:00 20:45 DAISUKE	ムーンフロー 19:00 19:45 YACCO リラックスヨガ 20:00 20:45 YACCO	リンバヨガ 10:00 10:45 Ai ヒーリングロータスfor Yin 19:30 20:15 Aki	ASAヨガ 9:30 10:30 MIKAKO ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami ズグダヨガ 10:45 11:30 MIKAKO トラディショナルヨガ 15:00 15:45 KIKUKO ハタヨガ&メディ 16:00 16:45 KIKUKO	ASAヨガ 8:30 9:30 DAISUKE ハタフロー 9:45 10:30 DAISUKE ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 ナタリー
ONLINE	21	22	23	24	25	26	
ONLINE	POP PILATES! 10:00 10:45 CAORI	きれいになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi 基礎からヨガ 19:00 19:45 Takako	フローピラティス 10:30 11:15 CAORI 陰陽ヨガ 11:45 12:30 西川尚美 ハタヨガ&メディ 19:30 20:15 DAISUKE	ジェントルフロー&メディ 13:30 14:15 Waka ストレッチピラティス 19:30 20:15 ERICA	リンバヨガ 10:00 10:45 Ai ハタフロー 19:00 19:45 Ayaka	ASAヨガ 9:30 10:30 MIKAKO ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami ズグダヨガ 10:45 11:30 MIKAKO イシュタヨガ 16:00 16:45 市川志珠香	ASAヨガ 8:30 9:30 DAISUKE ハタフロー 9:45 10:30 DAISUKE ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 ナタリー
ONLINE	28	29	30	LIVE配信プログラム (Zoom) 受講方法 【受講方法】 ○事前にZoomをダウンロード (携帯の方は、アプリをダウンロード)、アカウント作成をお願いいたします。 ○プログラム当日は、開始時間の10分前に専用URLからプログラムにご参加ください。			
ONLINE	POP PILATES! 10:30 11:15 LISA ナチュラルフロー 11:45 12:30 栗栖弘子 ハタフロー 13:30 14:15 NOB	きれいになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi ヴィンヤサフロー 18:00 18:45 NOB フローヨガ 19:00 19:45 こきたかおり	プラーナヤマ&メディ 10:30 11:15 Uma 陰陽ヨガ 11:45 12:30 西川尚美 リラックスフローforメディ 19:30 20:15 斎藤りょうこ ハタヨガ&メディ 20:00 20:45 DAISUKE	【受講方法】 ○事前にZoomをダウンロード (携帯の方は、アプリをダウンロード)、アカウント作成をお願いいたします。 ○プログラム当日は、開始時間の10分前に専用URLからプログラムにご参加ください。			
【受講方法】 ○事前にZoomをダウンロード (携帯の方は、アプリをダウンロード)、アカウント作成をお願いいたします。 ○プログラム当日は、開始時間の10分前に専用URLからプログラムにご参加ください。							
【当日の流れ】 1: ご入室後、こちらで入室許可の作業をいたしますので、少々お待ちください。 2: 開始時間まで、スタッフが操作方法や注意事項を説明いたします。ご不明点はチャットでコメントください。 3: 開始時間になりましたら、インストラクターの画面に切り替わりスタート! 適度に水分を補給しながらご参加ください							