ASICSVIRTUALFITNESS 2020年12月プログラムスケジュール 12月のデーマ "Heal yourself!"-おつかれさまでした!-

寒さから身を守るためには、夏よりも数倍のエネルギーが必要になり、寒さや冷えによるエネルギーの消耗は老化の原因となります。 ほどよい強度の流れるような動きでじっくりと身体をあたため、心身をととのえていきましょう。今年はいつもとはちがう1年となりました。 運動とメディテーションに加えて、身体をあたためるものをいただきしっかりと睡眠をとることでご自身をいたわりましょう!

			火				水				木			金				土				日						
						1				2				3				4				5				6		
program					フローヨガ	10:00	10:45	Tsugumi	プラーナヤーマ&メディ	10:30	11:15	Uma	ハタヨガ	10:30	11:15	MIKAKO	リンパヨガ	10:00	10:45	Ai	【代行】 フローピラティス	9:30	10:15	CAORI	ASAヨガ	8:30	9:30 D	DAISUKE
	¥/15								ハタヨガ	11:45	12:30	アンナ	リフレッシュヨガ	11:45	12:30	栗原ゆり	ナチュラルフロー	11:45	12:30	栗栖弘子	ストレッチ&ヨガ	10:00	10:45	Mami	ハタフロー	9:45	10:30 D	DAISUKE
		SE S															ハタフロー	13:30	14:15	Ayaka	【代行】ヴィンサヤフロー	10:45	11:45	DAISUKE				
			變達		イシュタヨガ	17:00	17:45	市川志珠香	ハタフロー	18:00	18:45	DAISUKE													ピラティスwithナタリー	11:30	12:15	ナタリー
					ヴィンヤサフロー	18:15	19:00	NOB	休息ヨガ&メディ	19:30	20:15	Waka	ムーンフロー	19:00	19:45	YACCO	Healing Lotus (75min)	19:00	20:15	Aki	ボディメンテナンスピラティス	14:45	15:30	ERICA				
	T T	T	1	T T					マインドフルネス陰陽ヨガ	20:00	20:45	西川尚美	リラックスヨガ	20:00	20:45	YACCO					【代行】 ハタヨガ&メディ	16:00	16:45	Sonoko				
		7				8				9				1.0				1				1 2				1.3		
program	POP PILATES!	10:30	11:15	LISA	フローヨガ	10:00	10:45	Tsugumi	プラーナヤーマ&メディ	10:30	11:15	Uma					リンパヨガ	10:00	10:45	Ai	マインドフルネスフロー	9:30	10:30	Ina	ASAヨガ	8:30	9:30 D	DAISUKE
	ナチュラルフロー	11:45	12:30	栗栖弘子					ハタヨガ	11:45	12:30	アンナ					ナチュラルフロー	11:45	12:30	栗栖弘子	ストレッチ&ヨガ	10:00	10:45	Mami	ハタフロー	9:45	10:30 D	DAISUKE
																	ハタフロー	13:30	14:15	Ayaka	ヴィンヤサフロー	10:45	11:30	lna				
					イシュタヨガ	17:00	17:45	市川志珠香	ハタフロー	18:00	18:45	DAISUKE													ピラティスwithナタリー	11:30	12:15	ナタリー
	ズッダヨガ	18:15	19:00	MIKAKO	【代行】 ヴィンヤサフロー	- 18:15	19:00	市川志珠香	マインドフルネスヨガ	19:30	20:15	NOB	フローピラティス	19:00	19:45	CAORI					トラディショナルヨガ	15:00	15:45	KIKUKO				
	リラックスヨガ	19:30	20:15	栗原ゆり	ストレッチピラティス	19:30	20:15	ERICA	マインドフルネス陰陽ヨガ	20:00	20:45	西川尚美	リラックスヨガ	20:00	20:45	YACCO					ハタヨガ&メディ	16:00	16:45	KIKUKO				
		1 4				1 5				1 6				1 7				8				1 9				2 0		
program	POP PILATES!	10:30	11:15	LISA	フローヨガ	10:00	10:45	Tsugumi	プラーナヤーマ&メディ	10:30	11:15	Uma	ハタヨガ	10:30	11:15	MIKAKO	リンパヨガ	10:00	10:45	Ai	マインドフルネスフロー	9:30	10:30	Ina	ASAヨガ	8:30	9:30 D	DAISUKE
	ナチュラルフロー	11:45	12:30	栗栖弘子					ハタヨガ	11:45	12:30	アンナ	リフレッシュヨガ	11:45	12:30	栗原ゆり	ナチュラルフロー	11:45	12:30	栗栖弘子	ストレッチ&ヨガ	10:00	10:45	Mami	ハタフロー	9:45	10:30 D	DAISUKE
																	ハタフロー	13:30	14:15	Ayaka	ヴィンヤサフロー	10:45	11:30	lna				
					イシュタヨガ	17:00	17:45	市川志珠香	ハタフロー	18:00	18:45	DAISUKE																
	ズッダヨガ	18:15	19:00	MIKAKO	ヴィンヤサフロー	18:15	19:00	NOB	休息ヨガ&メディ	19:30	20:15	Waka	ムーンフロー	19:00	19:45	YACCO					【代行】 フローピラティス	14:45	15:30	CAORI				
	リラックスヨガ	19:30	20:15	栗原ゆり					マインドフルネス陰陽ヨガ	20:00	20:45	西川尚美	リラックスヨガ	20:00	20:45	YACCO					イシュタヨガ	16:00	16:45 ī	5川志珠香				
		2 1				22				2 3				2 4			2	2 5				2 6				2 7		
program	POP PILATES!	10:30	11:15	LISA	フローヨガ	10:00	10:45	Tsugumi	プラーナヤーマ&メディ	10:30	11:15	Uma					リンパヨガ	10:00	10:45	Ai	マインドフルネスフロー	9:30	10:30	Ina	ASAヨガ	8:30	9:30 D	AISUKE
	ナチュラルフロー	11:45	12:30	栗栖弘子					ハタヨガ	11:45	12:30	アンナ					ナチュラルフロー	11:45	12:30	栗栖弘子	ストレッチ&ヨガ	10:00	10:45	Mami	ハタフロー	9:45	10:30 D	DAISUKE
																	ハタフロー	13:30	14:15	Ayaka	ヴィンヤサフロー	10:45	11:30	lna				
					イシュタヨガ	17:00	17:45	市川志珠香	ハタフロー	18:00	18:45	DAISUKE													ピラティスwithナタリー	11:30	12:15	ナタリー
	ズッダヨガ	18:15	19:00	MIKAKO	ヴィンヤサフロー	18:15	19:00	NOB	マインドフルネスヨガ	19:30	20:15	NOB	フローピラティス	19:00	19:45	CAORI	*Merry	Christ	tmas		トラディショナルヨガ	15:00	15:45	KIKUKO				
	リラックスヨガ		20:15	栗原ゆり	ストレッチピラティス	19:30	20:15	ERICA	マインドフルネス陰陽ヨガ	20:00	20:45	西川尚美	リラックスヨガ	20:00	20:45	YACCO					ハタヨガ&メディ	16:00	16:45	KIKUKO				
		28							***	42. SE		W	J. St	T /	ナル	<u> </u>	¥1-01.7		* 12.	-/ *	M M.	, * * ·	M					
	POP PILATES!	10:30	11:15	LISA	1				*******	* *	· **	* · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	**** * I	二木二	工作) 'ヱ' : 注	単について	* 7	A	路. 漆	***	8 W	***	*		ΔU	-0	

program

カフェ・フィットネス営業 15時終了 ※ランステーション利用最終受付14:00 休館期間 2020年12月29日(火)~2021年1月3日(日) 年内最終営業日2020年12月28日(月)/2021年営業初日2021年1月4日(月)

