

# ASICS VIRTUAL FITNESS

## 2021年1月プログラムスケジュール 1月のテーマ"Warm up" -動き始めよう!-



私たちのカラダでは寒さから身を守るために溜め込むエネルギーとともに基礎代謝が上がっています。

まずは冷え対策をして、適度な強度で動いて血行をよくすることを心がけましょう。

心身のエネルギー消費が老化を促進する時期ですので、静かな時間を持ちココロを安定させることも大切です。

冬至が過ぎてすこしずつ日が長くなり、すべてのものが動き始めてくる季節です。カラダもココロも滞りなく巡らせ、活動の準備を始めましょう!

	月	火	水	木	金	土	日
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <p>年末年始営業について</p> <p>休館期間 2020年12月29日(火)～2021年1月3日(日)</p> <p>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)</p> </div> </div>							
	4	5	6	7	8	9	10
Program	POP PILATES! 10:30 11:15 LISA ナチュラルフロー 11:45 12:30 栗栖弘子 ズッダヨガ(1h) 19:00 20:00 MIKAKO リラックスヨガ 20:15 21:00 栗原ゆり	フローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi ヴィンヤサフロー 18:45 19:30 NOB イシュタヨガ 20:00 20:45 市川志珠香	ブラーナーマ&メディ 10:30 11:15 Uma ハタヨガ 11:45 12:30 アンナ 休息ヨガ&メディ 19:30 20:15 Waka マインドフルネス陰陽ヨガ 20:00 20:45 西川尚美	ハタヨガ 10:30 11:15 MIKAKO リフレッシュヨガ 11:45 12:30 栗原ゆり 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 ナチュラルフロー 11:45 12:30 栗栖弘子 ハタ&リラックスヨガ 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 【スタートアップ!】やさしく学ぶヨガ～実践とお話～ 9:45 10:45 DAISUKE ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 ナタリー
	11(成人の日)	12	13	14	15	16	17
Program	ASAヨガ 9:30 10:30 栗栖弘子 ズッダヨガ 11:00 11:45 MIKAKO	フローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi ヴィンヤサフロー 18:45 19:30 NOB ストレッチピラティス 19:30 20:15 Erica イシュタヨガ 20:00 20:45 市川志珠香	ブラーナーマ&メディ 10:30 11:15 Uma ハタヨガ 11:45 12:30 アンナ マインドフルネスヨガ 19:30 20:15 NOB マインドフルネス陰陽ヨガ 20:00 20:45 西川尚美	フローピラティス 19:00 19:45 CAORI リラックスヨガ 20:00 20:45 YACCO	リンバヨガ 10:00 10:45 Ai ナチュラルフロー 11:45 12:30 栗栖弘子 Healing Lotus (75min) 19:00 20:15 Aki ※2月は19日(金)開催予定!	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
	18	19	20	21	22	23	24
Program	POP PILATES! 10:30 11:15 LISA ナチュラルフロー 11:45 12:30 栗栖弘子 ズッダヨガ 19:00 20:00 MIKAKO リラックスヨガ 20:15 21:00 栗原ゆり	フローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi ヴィンヤサフロー 18:45 19:30 NOB イシュタヨガ 20:00 20:45 市川志珠香	ブラーナーマ&メディ 10:30 11:15 Uma ハタヨガ 11:45 12:30 アンナ 休息ヨガ&メディ 19:30 20:15 Waka マインドフルネス陰陽ヨガ 20:00 20:45 西川尚美	ハタヨガ 10:30 11:15 MIKAKO リフレッシュヨガ 11:45 12:30 栗原ゆり 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 ナチュラルフロー 11:45 12:30 栗栖弘子 ハタ&リラックスヨガ 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
	25	26	27	28	29	30	31
Program	POP PILATES! 10:30 11:15 LISA ナチュラルフロー 11:45 12:30 栗栖弘子 ズッダヨガ 19:00 20:00 MIKAKO リラックスヨガ 20:15 21:00 栗原ゆり	フローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi ヴィンヤサフロー 18:45 19:30 NOB ストレッチピラティス 19:30 20:15 Erica イシュタヨガ 20:00 20:45 市川志珠香	ブラーナーマ&メディ 10:30 11:15 Uma ハタヨガ 11:45 12:30 アンナ マインドフルネスヨガ 19:30 20:15 NOB マインドフルネス陰陽ヨガ 20:00 20:45 西川尚美	フローピラティス 19:00 19:45 CAORI リラックスヨガ 20:00 20:45 YACCO	リンバヨガ 10:00 10:45 Ai ナチュラルフロー 11:45 12:30 栗栖弘子 ハタ&リラックスヨガ 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