

# BLUE多摩川アウトドアフィットネスクラブ11月プログラムスケジュール

★→有料プログラム (会員種別問わずご参加いただけます)  
 [HP] →ハッピープログラム (平日会員、平日ナイト会員も参加可能)

	月	火	水	木	土	日
			1	2	4	5
スタジオ			ハタヨガ 9:00 - 10:15 ハナエ ヴィンヤサフロー 10:30 - 11:45 ハナエ ハタフロー (オールレベル) 13:30 - 14:45 NOB ピラティスフロー (中級) 19:00 - 20:15 F&KU ピラティスベアシック (初級) 20:30 - 21:30 F&KU	骨盤調整ヨガ (コアチューニング) 9:00 - 10:15 テル アシュタンガヨガ (ハーフプライマリー) 10:30 - 11:45 たかはる フラ 12:00 - 13:15 若月 リラクスフロー 14:00 - 15:15 マミ ジェントルヴィンヤサ 19:00 - 20:15 たまさ ヒーリングロータス 20:30 - 21:30 アキ	アロマスローヨガ 9:00 - 10:15 テル アシュタンガヨガ (オールレベル) 10:30 - 11:45 マミ コンディショニング&ストレッチ 14:00 - 15:15 ハナフ フラ 16:45 - 18:00 若月 ハタフロー (シヴァナダヨガベース) 18:15 - 19:30 Yoshie	朝ヨガ (パーク予定) 9:00 - 10:00 ワカ ヴィンヤサフロー 10:30 - 11:45 たまさ ハタヨガ (オールレベル) 13:30 - 14:45 ワカ はじめてのヨガ 15:00 - 16:15 カオル リストラティブ&リニュー 16:30 - 17:45 アヤカ
アウトドア ボルダリング			おでかけのんびりRun&Lunch <神宮外苑~赤坂御所> 10:00 - 13:00 KUMI ボルダリング (入門) 20:15 - 21:30 平良	Hランニング (ベアシック45) XSLUNTO 9:00 - 10:15 ハナフ ランニング (レベルアップクラス) 19:00 - 20:15 菅原	ボルダリング (初~中級) 9:00 - 10:15 柴田 ノルディックウォーキング 9:00 - 10:15 平良 Hランニング (ベアシック45) XSLUNTO 10:30 - 11:45 ハナフ	ボルダリング (入門) 9:00 - 10:15 平良 スラックライン 10:30 - 12:00 上原/トトリ
	6	7	8	9	11	12
スタジオ	ストレッチ 9:00 - 10:15 ハナフ ピラティス 10:30 - 11:45 古市 アロマリラクックス 13:30 - 14:45 AI how to "Vinyasa Flow" 19:00 - 20:15 UMA 籠ヨガ 20:30 21:45 西川尚美	モーニングフロー&メディテーション 9:00 - 10:15 chigusa ストレッチ&ヨガ 10:30 - 11:45 マミ パルヴィックフロー 13:30 - 14:45 ヒロエ アシュタンガヨガ (ベアシック) 19:00 - 20:15 たかはる リストラティブヨガ 20:30 - 21:30 藤田真弓	ハタヨガ 9:00 - 10:15 ハナエ ヴィンヤサフロー 10:30 - 11:45 ハナエ ハタフロー (オールレベル) 13:30 - 14:45 NOB ピラティスフロー (中級) 19:00 - 20:15 F&KU ピラティスベアシック (初級) 20:30 - 21:30 F&KU	骨盤調整ヨガ (コアチューニング) 9:00 - 10:15 テル アシュタンガヨガ (ハーフプライマリー) 10:30 - 11:45 たかはる フラ 12:00 - 13:15 若月 リラクスフロー 14:00 - 15:15 マミ ジェントルヴィンヤサ 19:00 - 20:15 たまさ ハタヨガ&メディテーション 20:30 - 21:30 Daisuke	ジャイロキネシス 9:00 - 10:15 小平康 アシュタンガヨガ (オールレベル) 10:30 - 11:45 アヤカ ピラティス入門 14:00 - 15:15 やない フラ 16:45 - 18:00 若月 ハタフロー (シヴァナダヨガベース) 18:15 - 19:30 Yoshie	朝ヨガ 9:00 - 10:00 ワカ ヴィンヤサフロー 10:30 - 11:45 たまさ ハタヨガ (オールレベル) 13:30 - 14:45 ワカ ポティワーク keep fit 15:00 - 16:15 カオル リストラティブ&リニュー 16:30 - 17:45 アヤカ
アウトドア ボルダリング	★超入門トレイルランニングvol.8 (川越山) 9:20 - 15:00 菅原 ナイトノルディックウォーキング 19:00 - 20:15 NICO	FARM WALK ランニング (スロ~30)	ノルディック&スロージョギング 9:00 - 10:30 平良 ボルダリング&スラックライン (入門) 19:00 - 20:00 細野 20:15 - 21:30 平良	Hランニング (ベアシック45) XSLUNTO 9:00 - 10:15 ハナフ ラン&コンディショニング (ALL LEVEL) 19:00 - 20:15 菅原	ボルダリング (初~中級) 9:00 - 10:15 柴田 Hランニング (ベアシック45) XSLUNTO 10:30 - 11:45 ハナフ RUN TO DRINK (夕暮れの風景) 15:00 - 16:30 大西	ボルダリング (入門) 9:00 - 10:15 平良 ウォーク&ラン 10:30 - 11:45 平良
	13	14	15	16	18	19
スタジオ	筋膜リリースストレッチ with PRO-TEC ATHLETICS 9:00 - 10:15 ハナフ ピラティス 10:30 - 11:45 古市 アロマリラクックス 13:30 - 14:45 AI ヴィンヤサフロー 19:00 - 20:15 UMA 籠ヨガ 20:30 21:45 西川尚美	モーニングフロー&メディテーション 9:00 - 10:15 chigusa ストレッチ&ヨガ 10:30 - 11:45 chigusa デトックスフロー 12:00 - 13:00 AYAKO パルヴィックフロー 13:30 - 14:45 ヒロエ アシュタンガヨガ (ベアシック) 19:00 - 20:15 たかはる リストラティブヨガ 20:30 - 21:30 藤田真弓	ハタヨガ 9:00 - 10:15 ハナエ ヴィンヤサフロー 10:30 - 11:45 ハナエ ハタフロー (オールレベル) 13:30 - 14:45 NOB ピラティスフロー (中級) 19:00 - 20:15 F&KU ピラティスベアシック (初級) 20:30 - 21:30 F&KU	骨盤調整ヨガ (コアチューニング) 9:00 - 10:15 テル アシュタンガヨガ (ハーフプライマリー) 10:30 - 11:45 たかはる フラ 12:00 - 13:15 若月 リラクスフロー 14:00 - 15:15 マミ ジェントルヴィンヤサ 19:00 - 20:15 たまさ ハタヨガ&メディテーション 20:30 - 21:30 Daisuke	アロマスローヨガ 9:00 - 10:15 テル アシュタンガヨガ (オールレベル) 10:30 - 11:45 マミ コンディショニング&ストレッチ 14:00 - 15:15 やない フラ 16:45 - 18:00 若月 ハタフロー (シヴァナダヨガベース) 18:15 - 19:30 Yoshie	朝ヨガ (パーク予定) 9:00 - 10:00 ワカ ヴィンヤサフロー 10:30 - 11:45 たまさ ハタヨガ (オールレベル) 13:30 - 14:45 ワカ ポティワーク keep fit 15:00 - 16:15 カオル リストラティブ&リニュー 16:30 - 17:45 アヤカ
アウトドア ボルダリング	ラン&コンディショニング (Basiko) 10:30 - 11:45 菅原 ナイトノルディックウォーキング 19:00 - 20:15 NICO	ノルディックウォーキング ランニング (スロ~30)	ノルディック&スロージョギング 9:00 - 10:15 平良 ボルダリング (入門) 19:00 - 20:00 細野 20:15 - 21:30 平良	Hランニング (ベアシック45) XSLUNTO 9:00 - 10:15 ハナフ ランニング (レベルアップクラス) 19:00 - 20:15 菅原	ボルダリング (初~中級) 9:00 - 10:15 柴田 Hランニング (ベアシック45) XSLUNTO 9:00 - 10:15 ハナフ Hランニング (ベアシック45) XSLUNTO 9:40 - 16:00 藤田真弓 大谷トレッキング! トレッキングをはじめよう! 数ある紅葉トレッキング南アルプスの前衛! 「日向山」	ボルダリング (入門) 9:00 - 10:15 平良 ★超入門トレイルランニングvol.9 (金峰山~明神ヶ岳) 9:00 - 17:15 菅原 心と体で感じる森林セラピフクアウォーク@東高根森林公園 10:00 - 13:00 馬場
	20	21	22	23 (祝日18:00まで営業)	25	26
スタジオ	ストレッチ 9:00 - 10:15 ハナフ ピラティス 10:30 - 11:45 古市 アロマリラクックス 13:30 - 14:45 AI ヴィンヤサフロー 19:00 - 20:15 UMA 籠ヨガ 20:30 21:45 西川尚美	モーニングフロー&メディテーション 9:00 - 10:15 chigusa ストレッチ&ヨガ 10:30 - 11:45 マミ パルヴィックフロー 13:30 - 14:45 ヒロエ ヴィンヤサフロー 19:00 - 20:15 NOB リストラティブヨガ 20:30 - 21:30 藤田真弓	ハタヨガ 9:00 - 10:15 ハナエ ヴィンヤサフロー 10:30 - 11:45 ハナエ ハタフロー (オールレベル) 13:30 - 14:45 NOB ピラティスフロー (中級) 19:00 - 20:15 F&KU ピラティスベアシック (初級) 20:30 - 21:30 F&KU	骨盤調整ヨガ (コアチューニング) 9:00 - 10:15 テル アシュタンガヨガ (ハーフプライマリー) 10:30 - 11:45 たかはる フラ 12:00 - 13:15 若月 リラクスフロー 14:00 - 15:15 マミ ジェントルヴィンヤサ 16:30 - 17:45 たまさ	ジャイロキネシス 9:00 - 10:15 村山聖美 アシュタンガヨガ (オールレベル) 10:30 - 11:45 マミ コンディショニング&ストレッチ 14:00 - 15:15 やない フラ 16:45 - 18:00 若月 ハタフロー (シヴァナダヨガベース) 18:15 - 19:30 Yoshie	朝ヨガ 9:00 - 10:00 ワカ ヴィンヤサフロー 10:30 - 11:45 たまさ ハタヨガ (オールレベル) 13:30 - 14:45 ワカ ポティワーク keep fit 15:00 - 16:15 カオル リストラティブ&リニュー 16:30 - 17:45 アヤカ
アウトドア ボルダリング	ラン&コンディショニング (Basiko) 10:30 - 11:45 菅原 ナイトノルディックウォーキング 19:00 - 20:15 NICO	FARM WALK ランニング (スロ~30)	おでかけ紅葉ノルディックウォーキング <成城いちよう並木~砦公園> ボルダリング&スラックライン (入門) 20:15 - 21:30 平良	ランニング (ベアシック45) 9:00 - 10:15 菅原 ラン&コンディショニング (ALL LEVEL) 13:30 - 14:45 菅原	ボルダリング (初~中級) 9:00 - 10:15 柴田 ★異なるレベルのウォーキング南アルプスコース 8/17 9:30 - 14:00 ハナフ	[HP] 砦山クリン大作戦 (コーヒー付き) 9:00 - 10:15 藤田中 ボルダリング (入門) 10:30 - 11:45 藤田中
	27	28	29	30		
スタジオ	ストレッチ 9:00 - 10:15 ハナフ ピラティス 10:30 - 11:45 古市 アロマリラクックス 13:30 - 14:45 AI ヴィンヤサフロー 19:00 - 20:15 UMA 籠ヨガ 20:30 21:45 西川尚美	モーニングフロー&メディテーション 9:00 - 10:15 chigusa ストレッチ&ヨガ 10:30 - 11:45 マミ デトックスフロー 12:00 - 13:00 AYAKO パルヴィックフロー 13:30 - 14:45 ヒロエ アシュタンガヨガ (ベアシック) 19:00 - 20:15 たかはる リストラティブヨガ 20:30 - 21:30 藤田真弓	ハタヨガ 9:00 - 10:15 ハナエ ヴィンヤサフロー 10:30 - 11:45 ハナエ ハタフロー (オールレベル) 13:30 - 14:45 藤田真弓 ピラティスフロー (中級) 19:00 - 20:15 F&KU ピラティスベアシック (初級) 20:30 - 21:30 F&KU	骨盤調整ヨガ (コアチューニング) 9:00 - 10:15 テル アシュタンガヨガ (ハーフプライマリー) 10:30 - 11:45 たかはる フラ 12:00 - 13:15 若月 リラクスフロー 14:00 - 15:15 マミ ジェントルヴィンヤサ 19:00 - 20:15 たまさ ハタヨガ&メディテーション 20:30 - 21:30 Daisuke	ジャイロキネシス 9:00 - 10:15 菅原 アシュタンガヨガ (オールレベル) 10:30 - 11:45 たかはる コンディショニング&ストレッチ 14:00 - 15:15 マミ フラ 16:45 - 18:00 若月 ハタフロー (シヴァナダヨガベース) 18:15 - 19:30 Yoshie	
アウトドア ボルダリング	ラン&コンディショニング (Basiko) 10:30 - 11:45 菅原 ナイトノルディックウォーキング 19:00 - 20:15 NICO	トレッキング in 高麗山 ランニング (スロ~30)	ノルディック&スロージョギング 10:30 - 11:45 KUMI ボルダリング (入門) 20:15 - 21:30 平良	Hランニング (ベアシック45) XSLUNTO 9:00 - 10:15 ハナフ ランニング (レベルアップクラス) 19:00 - 20:15 菅原		

**3日 (祝金) 文化の日!**

『スタジオ』  
 9:00-10:15 ピラティス (入門)「ミサ」  
 10:30-11:45 デトックスフロー「アヤコ」  
 13:30-14:45 アシュタンガヨガ (入門)「ミキ」  
 15:30-16:30 サンセットパークヨガ「ワカ」  
 『アウトドア』  
 9:00-11:30 ラン&ウォーク in 生田緑地「平良」  
 10:30-14:30 ★YOGATORUN~ver.ヤマトレ~「菅原・たかはる」

全て [HP] ハッピープログラムです!  
 (\*の有料プログラム参加費は月謝会員一貫です。)

- 特別プログラム**
- 1日 (水) おでかけのんびりRun&Lunch <神宮外苑~赤坂御所>
  - 3日 (祝金) ラン&ウォーク in 生田緑地
  - 5日 (日) スラックライン
  - 6日 (月) how to "Vinyasa Flow"
  - 11日 (土) RUN TO DRINK (夕暮れの風景)
  - 13日 (月) 筋膜リリースストレッチ with PRO-TEC ATHLETICS
  - 19日 (日) 心と体で感じる森林セラピフクアウォーク@東高根森林公園
  - 22日 (水) おでかけ紅葉ノルディックウォーキング <成城いちよう並木~砦公園>
  - 28日 (火) トレッキング in 高麗山

- 有料プログラム**
- 3日 (祝金) ★YOGATORUN~ver.ヤマトレ~
  - 6日 (月) ★超入門トレイルランニングvol.8 (川苔山)
  - 18日 (土) ★Enjoy! トレッキング! トレッキングをはじめよう!  
 数ある紅葉トレッキング南アルプスの前衛! 「日向山」
  - 19日 (日) ★超入門トレイルランニングvol.9 (金峰山~明神ヶ岳)
  - 25日 (土) ★関東ふれあいの道ウォーキング神奈川コース 8/17

○プログラムの中止や急な変更はBLUE多摩川のツイッターでお知らせいたします。 BLUE多摩川ツイッター→<https://twitter.com/bluetamagawa>  
 ○プログラムにご参加の際は、事前にWEBオンライン予約からご予約をお願いいたします。  
 ○予約プログラムをキャンセルされる際は、WEBオンライン予約からのキャンセル手続き、またはお電話にてご連絡ください。  
 ○クラブ (現地) で予約なしのキャンセル待ちの方がいらっしゃった場合、クラブの発着でプログラム開始時刻になっても、ご予約の方がいらっしゃらない場合はご予約キャンセルとし、キャンセル待ちの方を繰り上げます。(遅刻のご連絡をいただいた場合はご対応いたします)

