

# BLUE多摩川アウトドアフィットネスクラブ7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
	31				1	2
スタジオ	ストレッチ ピラティス アロマリラクセス ヴィンヤサフロー ランニング 9:00 - 10:15 藤原中 10:30 - 11:45 古市 13:30 - 14:45 AI 19:00 - 20:15 UMA 20:30 - 21:30 Chihiro	7/16 (日) 10:00~ 多摩川いかにだレース!! 7/16 (日) 10:00~泊江古代カップ多摩川いかにだレース開催!!			アロマスローヨガ アシュタンガヨガ (オールレベル) コンディショニング&ストレッチ フラ 骨盤調整ヨガ 9:00 - 10:15 テル 10:30 - 11:45 マミ 14:00 - 15:15 やない 16:45 - 18:00 若月 18:15 - 19:30 MARI	朝ヨガ ヴィンヤサフロー ハタヨガ (オールレベル) はじめてのヨガ リストラティブ&リニュー 9:00 - 10:00 ワカ 10:30 - 11:45 たまき 13:30 - 14:45 ワカ 15:00 - 16:15 カオル 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 (Bask) ナイトノルディックウォーキング 10:30 - 11:45 藤野 19:00 - 20:15 NICO	年に一度開催されている、多摩川いかにだレースに今年はBLUE多摩川から3チーム出場決定!! BLUE多摩川がレースに出場するのは2013年の初出場以来です。この日は是非BLUE多摩川一丸となって それぞれのチームを応援しましょう! それぞれの出場時間は後日発表いたします!			ボルダリング (初~中級) *大橋山のんびりハイク&オーガニック野菜収穫 *Hランニング (ベアシック45) XSUUNTO 9:00 - 10:15 柴田 10:00 - 12:00 KUMI 10:30 - 11:45 菅原	ボルダリング (入門) マウンテンバイク *フナトレーナーのWランセミナー~ボネ・タイミング編~ ウォーク&ラン 9:00 - 10:15 平良 9:00 - 10:15 ユキ 10:00 - 12:00 藤原/菅原 10:30 11:45 平良
	3	4	5	6	8	9
スタジオ	ストレッチ ピラティス アロマリラクセス ヴィンヤサフロー ランニング 9:00 - 10:15 ハナワ 10:30 - 11:45 平尾千英 13:30 - 14:45 AI 19:00 - 20:15 UMA 20:30 - 21:30 Chihiro	モーニングフロー&メディテーション ストレッチ&ヨガ デトックスフロー バルヴィックフロー アシュタンガヨガ (ベアシック) リストラティブヨガ 9:00 - 10:15 chigusa 10:30 - 11:45 マミ 12:00 - 13:00 AYAKO 13:30 - 14:45 ヒロエ 19:00 - 20:15 たかはる 20:30 - 21:30 藤田真吾	ハタヨガ ヴィンヤサフロー ハタフロー (オールレベル) ピラティスフロー (中級) ピラティスベアシック (初級) 9:00 - 10:15 ハナエ 10:30 - 11:45 ハナエ 13:30 - 14:45 NOB 19:00 - 20:15 FRIKU 20:30 - 21:30 FRIKU	骨盤調整ヨガ (コアチューニング) アシュタンガヨガ (ハーフプライマリー) フラ リラクセスフロー ジェントルヴィンヤサ ヒーリングロータス 9:00 - 10:15 テル 10:30 - 11:45 たかはる 13:30 - 14:45 若月 14:00 - 15:15 マミ 19:00 - 20:15 たまき 20:30 - 21:30 アキ	ジャイロキネシス アシュタンガヨガ (オールレベル) ピラティス入門 フラ 骨盤調整ヨガ 9:00 - 10:15 小原 10:30 - 11:45 マミ 12:00 - 13:15 若月 16:45 - 18:00 若月 18:15 - 19:30 MARI	朝ヨガ ヴィンヤサフロー ハタヨガ (オールレベル) ポティワーク keep fit リストラティブ&リニュー 9:00 - 10:00 ワカ 10:30 - 11:45 たまき 13:30 - 14:45 ワカ 15:00 - 16:15 カオル 16:30 - 17:45 カオル
アウトドア ボルダリング	ラン&コンディショニング (Bask) ナイトノルディックウォーキング 10:30 - 11:45 菅原 19:00 - 20:15 NICO	FARM WALK ランニング (スロ-30) 9:00 - 10:30 平良 19:00 - 20:00 ゆうが	ノルディック&スロージョギング ボルダリング (入門) 10:30 - 11:45 KUMI 20:15 - 21:30 平良	Hランニング (ベアシック45) XSUUNTO ランニング (レベルアップクラス) 9:00 - 10:15 ハナワ 19:00 - 20:15 菅原	ボルダリング (初~中級) FARM WALK *大橋山のんびりハイクウォーキング (特別コース2/17) 9:00 - 10:15 柴田 9:00 - 10:30 平良 10:00 - 13:00 ハナワ	ボルダリング (入門) *つねこ・まじる・藤原 YOGA FOR UIN (おびとら) *カワトトレ1~ 13:00 - 14:30 藤原/菅原
	10	11	12	13	15	16 (祝前日20:00まで)
スタジオ	ストレッチ ピラティス アロマリラクセス ヴィンヤサフロー ランニング 9:00 - 10:15 ハナワ 10:30 - 11:45 平尾千英 13:30 - 14:45 アサコ 19:00 - 20:15 UMA 20:30 - 21:30 Saeko	モーニングフロー&メディテーション ストレッチ&ヨガ デトックスフロー バルヴィックフロー アシュタンガヨガ (ベアシック) リストラティブヨガ 9:00 - 10:15 chigusa 10:30 - 11:45 マミ 12:00 - 13:00 AYAKO 13:30 - 14:45 ヒロエ 19:00 - 20:15 たかはる 20:30 - 21:30 藤田真吾	ハタヨガ ヴィンヤサフロー ハタフロー (オールレベル) ピラティスフロー (中級) ピラティスベアシック (初級) 9:00 - 10:15 たまき 10:30 - 11:45 たまき 13:30 - 14:45 NOB 19:00 - 20:15 FRIKU 20:30 - 21:30 FRIKU	骨盤調整ヨガ (コアチューニング) アシュタンガヨガ (ハーフプライマリー) フラ リラクセスフロー ジェントルヴィンヤサ ハタヨガ&メディテーション 9:00 - 10:15 テル 10:30 - 11:45 たかはる 12:00 - 13:15 若月 14:00 - 15:15 マミ 19:00 - 20:15 たまき 20:30 - 21:30 Daisuke	アロマスローヨガ アシュタンガヨガ (オールレベル) コンディショニング&ストレッチ フラ 骨盤調整ヨガ 9:00 - 10:15 テル 10:30 - 11:45 アヤカ 14:00 - 15:15 やない 16:45 - 18:00 若月 18:15 - 19:30 MARI	朝ヨガ ヴィンヤサフロー ハタヨガ (オールレベル) ポティワーク keep fit リストラティブ&リニュー 9:00 - 10:00 ワカ 10:30 - 11:45 たまき 13:30 - 14:45 ワカ 15:00 - 16:15 カオル 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 (Bask) ナイトノルディックウォーキング 10:30 - 11:45 菅原 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) 9:00 - 10:15 平良 19:00 - 20:00 藤野	ノルディック&スロージョギング ボルダリング (入門) 10:30 - 11:45 KUMI 20:15 - 21:30 平良	Hランニング (ベアシック45) XSUUNTO ラン&コンディショニング (ALL LEVEL) 9:00 - 10:15 ハナワ 19:00 - 20:15 菅原	ボルダリング (初~中級) *森林SUP&ウォーク@澤乃井 *Hランニング (ベアシック45) XSUUNTO 9:00 - 10:15 柴田 9:00 - 13:00 平良 10:30 - 11:45 NICO	ボルダリング (入門) *森林セルフケアウォーキングin生田緑地 ~自然と美術館を巡るプログラム~ 10:00 - 13:00 佐藤
	17 (祝日18:00まで)	18	19	20	22	23
スタジオ	ストレッチ ピラティス *ストレッチ指導 「ウェアと心構え-初めての方へ慣れてきた方-」 アロマリラクセス ランニング 9:00 - 10:15 ハナワ 10:30 - 11:45 古市 12:15 - 13:30 高田裕子 14:00 - 15:15 AI 16:45 - 17:00 Ryoko	モーニングフロー&メディテーション ストレッチ&ヨガ デトックスフロー バルヴィックフロー アシュタンガヨガ (ベアシック) リストラティブヨガ 9:00 - 10:15 chigusa 10:30 - 11:45 AYAKO 12:00 - 13:00 AYAKO 13:30 - 14:45 ヒロエ 19:00 - 20:15 たかはる 20:30 - 21:30 藤田真吾	ハタヨガ ヴィンヤサフロー ハタフロー (オールレベル) ピラティスフロー (中級) ピラティスベアシック (初級) 9:00 - 10:15 ハナエ 10:30 - 11:45 ハナエ 13:30 - 14:45 NOB 19:00 - 20:15 FRIKU 20:30 - 21:30 FRIKU	骨盤調整ヨガ (コアチューニング) アシュタンガヨガ (ハーフプライマリー) フラ リラクセスフロー ジェントルヴィンヤサ ハタヨガ&メディテーション 9:00 - 10:15 テル 10:30 - 11:45 たかはる 12:00 - 13:15 若月 14:00 - 15:15 AYAKO 19:00 - 20:15 たまき 20:30 - 21:30 Daisuke	ジャイロキネシス アシュタンガヨガ (オールレベル) コンディショニング&ストレッチ フラ 骨盤調整ヨガ 9:00 - 10:15 村山聖美 10:30 - 11:45 アヤカ 14:00 - 15:15 やない 16:45 - 18:00 若月 18:15 - 19:30 MARI	朝ヨガ ヴィンヤサフロー ハタヨガ (オールレベル) ポティワーク keep fit リストラティブ&リニュー 9:00 - 10:00 ワカ 10:30 - 11:45 たまき 13:30 - 14:45 ワカ 15:00 - 16:15 カオル 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 (Bask) *Run to Drink@北鎌倉 ノルディックウォーキング 10:30 - 11:45 菅原 14:00 - 15:45 菅原 16:00 - 17:15 NICO	FARM WALK ランニング (スロ-30) 9:00 - 10:30 平良 19:00 - 20:00 ゆうが	ノルディック&スロージョギング ボルダリング (入門) 10:30 - 11:45 KUMI 20:15 - 21:30 平良	Hランニング (ベアシック45) XSUUNTO ランニング (レベルアップクラス) 9:00 - 10:15 ハナワ 19:00 - 20:15 菅原	ボルダリング (初~中級) FARM WALK *Hランニング (ベアシック45) XSUUNTO 9:00 - 10:15 柴田 9:00 - 10:30 平良 10:30 - 11:45 菅原	ボルダリング (入門) ボルダリングvol.3<百蔵山> スラックライン 9:00 - 10:15 平良 9:00 - 12:45 菅原 10:30 - 12:00 上野/ナトリ
	24	25	26	27	29	30
スタジオ	ストレッチ ピラティス アロマリラクセス ヴィンヤサフロー ランニング 9:00 - 10:15 菅原 10:30 - 11:45 古市 13:30 - 14:45 AI 19:00 - 20:15 UMA 20:30 - 21:30 Chihiro	モーニングフロー&メディテーション ストレッチ&ヨガ デトックスフロー バルヴィックフロー アシュタンガヨガ (ベアシック) リストラティブヨガ 9:00 - 10:15 chigusa 10:30 - 11:45 マミ 12:00 - 13:00 AYAKO 13:30 - 14:45 NOB 19:00 - 20:15 FRIKU 20:30 - 21:30 藤田真吾	ハタヨガ ヴィンヤサフロー ハタフロー (オールレベル) ピラティスフロー (中級) ピラティスベアシック (初級) 9:00 - 10:15 ハナエ 10:30 - 11:45 ハナエ 13:30 - 14:45 NOB 19:00 - 20:15 FRIKU 20:30 - 21:30 FRIKU	骨盤調整ヨガ (コアチューニング) アシュタンガヨガ (ハーフプライマリー) リラクセスフロー ジェントルヴィンヤサ ハタヨガ&メディテーション 9:00 - 10:15 テル 10:30 - 11:45 たかはる 14:00 - 15:15 マミ 19:00 - 20:15 たまき 20:30 - 21:30 Daisuke	アロマスローヨガ アシュタンガヨガ (オールレベル) コンディショニング&ストレッチ フラ 骨盤調整ヨガ 9:00 - 10:15 テル 10:30 - 11:45 マミ 14:00 - 15:15 やない 16:30 - 17:45 若月 18:15 - 19:30 MARI	朝ヨガ ヴィンヤサフロー ハタヨガ (オールレベル) ポティワーク keep fit リストラティブ&リニュー 9:00 - 10:00 ワカ 10:30 - 11:45 ワカ 13:30 - 14:45 ワカ 15:00 - 16:15 アヤカ 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 (Bask) ナイトノルディックウォーキング 10:30 - 11:45 菅原 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) 9:00 - 10:15 平良 19:00 - 20:00 藤野	おでかけノルディックウォーキング (つづい) 10:00 - 12:30 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) XSUUNTO ラン&コンディショニング (ALL LEVEL) 9:00 - 10:15 ハナワ 19:00 - 20:15 藤原中	ボルダリング (初~中級) ノルディックウォーキングvol.3<百蔵山> *Hランニング (ベアシック45) XSUUNTO 9:00 - 10:15 柴田 9:00 - 10:15 平良 10:30 - 11:45 ハナワ	ボルダリング (入門) ウォーク&ラン 9:00 - 10:15 平良 10:30 - 11:45 平良

## TOPICS

### 特別プログラム・イベント

- 10日 (月) 筋力リリストストレッチwith PRO-TEC ATHLETICS
- 12日 (水) おでかけウォーク<生田緑地>
- 16日 (日) 森林セルフケアウォーキングin生田緑地  
~自然と美術館を巡るプログラム~
- 23日 (日) スラックライン

## 有料プログラム

- 1日 (土) \*大橋山のんびりハイク&オーガニック野菜収穫
- 2日 (日) \*コーチ&トレーナーのWランセミナー ~パネ・タイミング編~
- 3日 (月) \*超入門トレイルランニングvol.2<日の出山>
- 8日 (土) \*関東ふれあいの道ウォーキング神奈川コース3/17
- 9日 (日) \*YOGA FOR UIN ~カワトトレ1~
- 15日 (土) \*森林SUP&ウォーク@澤乃井
- 17日 (祝月) \*ENJOYトレッキング「ウェアと道具と心構え-初めての方へ慣れてきた方-」
- 17日 (祝月) \*Run to Drink@北鎌倉
- 23日 (日) \*超入門トレイルランニングvol.3<百蔵山>

- 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>
- スタジオプログラムの定員は25名となっております。(一部、用具を使用する関係で18名のプログラムもございます)
- 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(前日24:00まで)、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、クラブの待機でプログラム開始時刻になって、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)

