

BLUE多摩川アウトドアフィットネスクラブ9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
					2	3
スタジオ	プログラム・インストラクター変更 毎週土曜 18:00~19:30 「骨盤調整ヨガ」担当: MARI → 「ハタフロー (シヴァナンダヨガベース)」担当: Yoshie 隔週水曜 20:15~21:30 「ボルダリング (入門)」 → 「ボルダリング&スラックライン (入門)」				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 (シヴァナンダヨガベース) 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 たまき 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	プログラム内容変更・時間変更 (※日によるので要確認) 「ノルディックウォーキング」 → 「サンセットノルディックウォーキング」				石川弘樹プロデュース 多摩丘陵トレイル 8:30 - 12:00 石川弘樹 ボルダリング (初-中級) 9:00 - 10:15 平良 ランニング (ベースック45) 10:30 - 11:45 NICO サンセットノルディックウォーキング 17:30 - 18:45 平良	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/テトリ
	4	5	6	7	9	10
スタジオ	ストレッチ 9:00 - 10:15 齋藤中 ピラティス 10:30 - 11:45 古市 アロマリラクセス 13:30 - 14:45 AI ヴィンヤサフロー 18:00 - 20:15 UMA 龍ヨガ 20:30 - 21:30 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 (ベースック) 18:00 - 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) 18:00 - 20:15 F&KU ピラティスベースック (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 リラクスフロー 14:00 - 15:15 マミ ジェントルヴィンヤサ 18:00 - 20:15 たまき ヒーリングロードス 20:30 - 21:30 アキ	ジャイロキネシス 9:00 - 10:15 小平寛 アシュタンガヨガ (オールレベル) 10:30 - 11:45 マミ 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 (シヴァナンダヨガベース) 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 たまき 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 リラクスフロー 16:30 - 17:45 マミ
アウトドア ボルダリング	大瀬入門トレイルランニングvol.4<箱根三山山> 9:50 - 14:00 菅原 ナイトノルディックウォーキング 18:00 - 20:15 NICO	★多摩川を感じるリバー-SUP入門 (午前) 9:00 - 13:00 平良 ★多摩川を感じるリバー-SUP入門 (午後) 13:00 - 17:30 平良 ランニング (スロー-30) 18:00 - 20:00 細野	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 (ベースック45) XSUUNTO 9:00 - 10:15 ハナフ ランニング (レベルアップクラス) 18:00 - 20:15 菅原	ボルダリング (初-中級) 9:00 - 10:15 柴田 森林セラピーアウォーク&梨狩り 10:00 - 12:30 尾崎 Hランニング (ベースック45) XSUUNTO 18:30 - 19:45 ハナフ	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
	11	12	13	14	16	17 (祝日20:00まで営業)
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 アロマリラクセス 13:30 - 14:45 AI ヴィンヤサフロー 18:00 - 20:15 UMA 龍ヨガ 20:30 - 21:30 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 AYAOKO パルヴィックフロー 13:30 - 14:45 ヒロエ アシュタンガヨガ (ベースック) 18:00 - 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) 18:00 - 20:15 F&KU ピラティスベースック (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 18:00 - 20:15 たまき 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 (シヴァナンダヨガベース) 18:15 - 19:30 Yoshie	朝ヨガ (パーク予定) 9:00 - 10:00 齋藤中 ヴィンヤサフロー 10:30 - 11:45 たまき ハタヨガ (オールレベル) 13:30 - 14:45 齋藤中 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 (Basek) 10:30 - 11:45 菅原 ナイトノルディックウォーキング 18:00 - 20:15 NICO	F&M WALK 9:00 - 10:30 平良 ランニング (スロー-30) 18:00 - 20:00 細野	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&スラックライン (入門) 20:15 - 21:30 平良	Hランニング (ベースック45) XSUUNTO 9:00 - 10:15 ハナフ ラン&コンディショニング (ALL LEVEL) 18:00 - 20:15 菅原	ボルダリング (初-中級) 9:00 - 10:15 柴田 ★多摩川を感じるリバー-SUP入門 (午前) 9:00 - 13:00 平良 ★多摩川を感じるリバー-SUP入門 (午後) 13:00 - 17:30 平良 ランニング (ベースック45) 10:30 - 11:45 NICO	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
	18 (祝日18:00まで営業)	19	20	21	23 (祝日18:00まで営業)	24
スタジオ	ストレッチ 9:00 - 10:15 齋藤中 ピラティス 10:30 - 11:45 齋藤中 アロマリラクセス 13:30 - 14:45 AI ヴィンヤサフロー 15:00 - 16:15 UMA [HP] 龍ヨガ 16:30 - 17:30 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 (ベースック) 18:00 - 20:00 たかはる Yin, Restrative, Music and more 20:15 - 21:45 HARUYUKI	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) 18:00 - 20:15 F&KU ピラティスベースック (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 18:00 - 20:15 たまき ハタヨガ&メディテーション 20:30 - 21:30 Daisuke	[HP] ジャイロキネシス 9:00 - 10:15 小平寛 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 16:30 - 17:45 若月	朝ヨガ 9:00 - 10:00 ワカ ヴィンヤサフロー 10:30 - 11:45 たまき 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 (Basek) 10:30 - 11:45 細野 ナイトノルディックウォーキング 18:00 - 17:15 NICO	サンセットノルディックウォーキング 17:30 - 18:45 平良 ランニング (スロー-30) 18:00 - 20:00 ゆうか	おでかけラン&ウォーク<代々木公園&明治神宮> 9:45 - 13:00 KUMI ボルダリング (入門) 20:15 - 21:30 平良	Hランニング (ベースック45) XSUUNTO 9:00 - 10:15 ハナフ ランニング (レベルアップクラス) 18:00 - 20:15 菅原	★関東ふたの国のウォーキング神奈川コース/17 9:00 - 13:00 ハナフ F&M WALK 9:00 - 10:30 平良	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.5<箱根山・高尾山> 9:05 - 15:00 菅原
	25	26	27	28	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 アロマリラクセス 13:30 - 14:45 AI ヴィンヤサフロー 18:00 - 20:15 UMA 龍ヨガ 20:30 - 21:30 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 AYAOKO パルヴィックフロー 13:30 - 14:45 ヒロエ アシュタンガヨガ (ベースック) 18:00 - 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) 18:00 - 20:15 F&KU ピラティスベースック (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 18:00 - 20:15 たまき 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 (シヴァナンダヨガベース) 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 (Basek) 10:30 - 11:45 菅原 ナイトノルディックウォーキング 18:00 - 20:15 NICO	はじめてのノルディックウォーキング 9:00 - 10:15 齋藤中 ランニング (スロー-30) 18:00 - 20:00 細野	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&スラックライン (入門) 20:15 - 21:30 平良 ★Enjoy!トレッキング!トレッキングをはじめよう! 9:00 - 16:00 藤田佳知子 大展望の稜線を歩く「大菩薩嶺」	Hランニング (ベースック45) XSUUNTO 9:00 - 10:15 ハナフ ラン&コンディショニング (ALL LEVEL) 18:00 - 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 (ベースック45) XSUUNTO 10:30 - 11:45 ハナフ F&M WALK 9:00 - 10:30 平良	

TOPICS

特別プログラム・イベント

- 2日 (土) 石川弘樹プロデュース
「多摩丘陵トレイル トレーニング&ツリーング 12km~15km」
- 3日 (日) スラックライン
- 9日 (土) 森林セラピーアウォーク&梨狩り
- 11日 (月) 筋膜リリースストレッチ with PRO-TEC ATHLETICS
- 19日 (火) Yin, Restrative, Music and more
- 20日 (水) おでかけラン&ウォーク <代々木公園&明治神宮>

有料プログラム

- 4日 (月) ★超入門トレイルランニングvol.4<箱根三山山>
- 5日 (火) ★多摩川を感じるリバー-SUP入門 (午前) (午後)
- 16日 (土) ★多摩川を感じるリバー-SUP入門 (午後) (午後)
- 23日 (祝土) ★関東ふたの国の道ウォーキング神奈川コース/17
- 24日 (日) ★超入門トレイルランニングvol.5<箱根山・高尾山>
- 27日 (水) ★Enjoy!トレッキング!トレッキングをはじめよう!
大展望の稜線を歩く「大菩薩嶺」

○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、クラブの時点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)

