

BLUE多摩川アウトドアフィットネスクラブ6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	3	4					
スタジオ	インストラクター変更										
	毎週月曜 19:00~20:15 「ナイトノルディックウォーキング」 担当:青木ヒロト → NICO										
アウトドア ボルダリング											
	5	6	7	8	10	11					
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 ヨガ	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 アシュタングヨガ (ベージュ) 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 18:00 - 20:15 たかはる 20:30 - 21:30 藤田真弓	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) ピラティスベージュ (初級)	9:00 - 10:15 ハナエ 10:30 - 11:45 ハナエ 13:30 - 14:45 NOB 18:00 - 20:15 RIKU 20:30 - 21:30 RIKU	骨盤調整ヨガ (コアチューニング) アシュタングヨガ (ハーフプライマリー) フラ リラクソフロー 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 12:00 - 13:15 若月 14:00 - 15:15 マミ 18:00 - 20:15 たまき 20:30 - 21:30 アキ	アロマスローヨガ アシュタングヨガ (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 MAPI	ヨガ (パーク予定) 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	★超入門トレイルランニングvol.1<弘法山> ナイトノルディックウォーキング	ノルディックウォーキング ランニング (スロー30)	9:00 - 10:15 平良 18:00 - 20:00 鶴野	ノルディック&スロージョギング ボルダリング (入門)	10:00 - 12:00 KUMI 20:15 - 21:30 平良	HRランニング (ベージュ45) XSUNTO ラン&コンディショニング (ALL LEVEL)	9:00 - 10:15 ハナフ 18:00 - 20:15 菅原	ボルダリング (初-中級) FARM WALK HRランニング (ベージュ45) XSUNTO	9:00 - 10:15 柴田 9:00 - 10:30 平良 10:30 - 11:45 ハナフ	★チャレンジ1タイムトライアル ボルダリング (入門) ★つなぐ・感じる・遊ぶ YOGATORUN (よびとらん)	8:45 - 12:00 菅原 9:00 - 10:15 平良 13:00 - 14:30 20:15 柴田
	12	13	14	15	17	18					
スタジオ	★腕リリースストレッチ with PRO-TEC ATHLETICS ピラティス アロマリラクセス ヴィンヤサフロー ヨガ	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 アシュタングヨガ (ベージュ) 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 18:00 - 20:15 たかはる 20:30 - 21:30 藤田真弓	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) ピラティスベージュ (初級)	9:00 - 10:15 ハナエ 10:30 - 11:45 ハナエ 13:30 - 14:45 NOB 18:00 - 20:15 RIKU 20:30 - 21:30 RIKU	骨盤調整ヨガ (コアチューニング) アシュタングヨガ (ハーフプライマリー) フラ リラクソフロー 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 18:00 - 20:15 サトミ 20:30 - 21:30 Daisuke	アロマスローヨガ アシュタングヨガ (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 MAPI 18:15 - 19:30 MAPI	ヨガ (パーク予定) 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 16:15 - 19:30 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 (Basic) ナイトノルディックウォーキング	FARM WALK ランニング (スロー30)	9:00 - 10:30 平良 18:00 - 20:00 鶴野	★おでかけノルディックウォーキング<おきざい寺> ボルダリング (入門)	10:00 - 12:00 KUMI 20:15 - 21:30 平良	HRランニング (ベージュ45) XSUNTO ランニング (レベルアップクラス)	9:00 - 10:15 ハナフ 18:00 - 20:15 菅原	ボルダリング (初-中級) FARM WALK ★おでかけノルディックウォーキング (おきざい寺) XSUNTO	9:00 - 10:15 柴田 9:00 - 10:30 平良 10:00 - 13:00 ハナフ	★超入門トレイルランニングvol.2<弘法山> ボルダリング (入門) ウォーク&ラン	8:45 - 12:00 菅原 9:00 - 10:15 平良 10:30 - 11:45 平良
	19	20	21	22	24	25					
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 ヨガ	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 アシュタングヨガ (ベージュ) 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 18:00 - 20:15 たかはる 20:30 - 21:30 藤田真弓	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) ピラティスベージュ (初級)	9:00 - 10:15 ハナエ 10:30 - 11:45 ハナエ 13:30 - 14:45 NOB 18:00 - 20:15 RIKU 20:30 - 21:30 RIKU	骨盤調整ヨガ (コアチューニング) アシュタングヨガ (ハーフプライマリー) フラ リラクソフロー 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 16:30 - 17:45 たまき 20:30 - 21:30 Daisuke	ジャイロキネシス アシュタングヨガ (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 小平 10:30 - 11:45 マミ 14:00 - 15:15 やない 16:45 - 18:00 若月 18:15 - 19:30 MAPI	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 (Basic) ナイトノルディックウォーキング	FARM WALK ランニング (スロー30)	9:00 - 10:30 平良 18:00 - 20:00 ゆうか	ノルディック&スロージョギング ボルダリング (入門)	10:00 - 12:00 KUMI 20:15 - 21:30 平良	HRランニング (ベージュ45) XSUNTO ラン&コンディショニング (ALL LEVEL)	9:00 - 10:15 菅原 18:00 - 20:15 菅原	ボルダリング (初-中級) ノルディックウォーキング HRランニング (ベージュ45) XSUNTO	9:00 - 10:15 柴田 9:00 - 10:15 平良 10:30 - 11:45 ハナフ	ボルダリング (入門) スラックライン	9:00 - 10:15 平良 10:30 - 12:00 上野/ナトリ
	26	27	28	29							
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 ヨガ	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 アシュタングヨガ (ベージュ) 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 18:00 - 20:15 たかはる 20:30 - 21:30 藤田真弓	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) ピラティスベージュ (初級)	9:00 - 10:15 ハナエ 10:30 - 11:45 ハナエ 13:30 - 14:45 NOB 18:00 - 20:15 RIKU 20:30 - 21:30 RIKU	骨盤調整ヨガ (コアチューニング) アシュタングヨガ (ハーフプライマリー) フラ リラクソフロー 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 18:00 - 20:15 たまき 20:30 - 21:30 Daisuke				
アウトドア ボルダリング	ラン&コンディショニング (Basic) ナイトノルディックウォーキング	★森林SUP&ウォーク (入門) ランニング (スロー30)	10:30 - 17:30 平良 18:00 - 20:00 ゆうか	★おでかけラン<喜多見氷川神社・茅の輪くぐり> ボルダリング (入門)	10:30 - 12:00 KUMI 20:15 - 21:30 平良	HRランニング (ベージュ45) XSUNTO ランニング (レベルアップクラス)	9:00 - 10:15 ハナフ 18:00 - 20:15 菅原				

TOPICS

特別プログラム・イベント

- 10日 (土) 心と体で感じる森林セラピーフェア in 生田緑地
- 12日 (月) 筋膜リリースストレッチ with PRO-TEC ATHLETICS
- 14日 (水) おでかけノルディックウォーキング <おきざい寺>
- 25日 (日) スラックライン
- 28日 (水) おでかけラン <喜多見氷川神社・茅の輪くぐり>

有料プログラム

- 4日 (日) ★コーチ&トレーナーのWランセミナー ~ 重心移動編 ~
- 5日 (月) ★超入門トレイルランニングvol.1<弘法山>
- 10日 (土) ★マインドフルネス&ヨガ
- 11日 (日) ★チャレンジ! タイムトライアル
- 11日 (日) ★YOGATORUN (よびとらん)
- 17日 (土) ★開東ふれあいの道ウォーキング神奈川コース 5/17
- 18日 (日) ★超入門トレイルランニングvol.2<弘法山>
- 27日 (火) ★森林SUP&ウォーク (入門)

○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20名となっております。(一部、用具を使用する関係で16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、プログラム開始5分経過後、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)

