

# BLUE多摩川アウトドアフィットネスクラブ2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	<b>【プログラム変更】</b> 火曜日19:00~20:15「アシュタンガヨガ(ベーシック)」→「アシュタンガヨガ」 木曜日10:30~11:45「アシュタンガヨガ(プライマリ〜ビギナー)」→「アシュタンガヨガ」 土曜日10:30~11:45「アシュタンガヨガ(オールレベル)」→「アシュタンガヨガ」 ※ クラス名を統一し、それぞれのクラスに応じた内容でプログラムを進行していきます			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 10:30 - 11:45 たかはる フラ 12:00 - 13:15 若月 デトックス&コアフロー 14:00 - 15:15 AYAOKO ジェントルヴィンヤサ 16:00 - 20:15 たまき ヒーリングروات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 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 Yoehie	前ヨガ 9:00 - 10:00 武蔵あや 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 武蔵あや 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				ランニング(ベースック45) 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 智康	ボルダリング@PLAY昭島 12:00 - 13:30 柴田 ノルディックウォーキング 9:00 - 10:15 平良 ランニング(ベースック45) 10:30 - 11:45 藤田中	ボルダリング(入門) 9:00 - 10:15 平良 大塚野子出版記念プログラム 走り方のメカニズムとトレーニングのコツを学ぶ スラックライン 10:00 - 11:30 細野 スラックライン 10:30 - 12:00 上野ナトリ	
	5	6	7	8	10	11(祝日20:00まで営業)	
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 前ヨガ 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 女性のためのヨガ 12:00 - 13:00 マミ ベルヴィックフロー 13:30 - 14:45 ヒロエ アシュタンガヨガ 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 RIKU ピラティスベースック(初級) 20:30 - 21:30 RIKU	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 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 16:00 - 20:15 たまき 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 小平麗 アシュタンガヨガ 10:30 - 11:45 マミ ピラティス入門 14:00 - 15:15 やない ハタフロー(シヴァナンダヨガベース) 18:15 - 19:30 Yoehie	前ヨガ 9:00 - 10:15 小平麗 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 アサコ ポディーワーク 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(Basic) 10:30 - 11:45 智康 ノルディック&スラックライン 18:00 - 20:15 NICO	＊ノルディックウォーキング&コーヒーランニング(スロー30) 9:00 - 10:30 平良 ランニング 19:00 - 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	ランニング(ベースック45) 9:00 - 10:15 ハナフ ランニング(ALL LEVEL) 19:00 - 20:15 智康	ボルダリング(初〜中級) 9:00 - 10:15 柴田 トレッキングin鷹取山 THE 階段練 10:00 - 13:30 平良 10:30 - 11:45 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	
	12(祝日18:00まで営業)	13	14	15	17	18	
スタジオ	ファンクショナルストレッチ 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 前ヨガ 20:30 - 21:30 加藤千寿	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 女性のためのヨガ 12:00 - 13:00 マミ ベルヴィックフロー 13:30 - 14:45 ヒロエ アシュタンガヨガ 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 RIKU ピラティスベースック(初級) 20:30 - 21:30 RIKU	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 10:30 - 11:45 たかはる フラ 12:00 - 13:15 若月 デトックス&コアフロー 14:00 - 15:15 AYAOKO ジェントルヴィンヤサ 16:00 - 20:15 たまき 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 小平麗 アシュタンガヨガ 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 Yoehie	前ヨガ 9:00 - 10:00 武蔵あや 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 武蔵あや ポディーワーク 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(Basic) 10:30 - 11:45 智康 ノルディック&スラックライン 18:00 - 17:15 NICO	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 ランニング 19:00 - 20:00 細野	ファンクショナルピラティスウォーキング(経堂〜中目黒) 9:30 - 10:30 KUMI ボルダリング(入門) 20:15 - 21:30 藤田中	ランニング(ベースック45) 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 智康	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 大塚野子出版記念プログラム 走り方のメカニズムとトレーニングのコツを学ぶ 11/17 9:30 - 13:00 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	
	19	20	21	22	24	25	
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 前ヨガ 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 女性のためのヨガ 12:00 - 13:00 マミ ベルヴィックフロー 13:30 - 14:45 ヒロエ アシュタンガヨガ 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 RIKU ピラティスベースック(初級) 20:30 - 21:30 RIKU	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 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 サトミ 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 小平麗 アシュタンガヨガ 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 Yoehie	前ヨガ 9:00 - 10:00 武蔵あや 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 武蔵あや ポディーワーク 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(Basic) 10:30 - 11:45 ハナフ ノルディック&スラックライン 18:00 - 20:15 NICO	トレッキングin鷹取山ランニング(スロー30) 10:00 - 13:30 平良 ランニング 19:00 - 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	ランニング(ベースック45) 9:00 - 10:15 ハナフ ランニング(ALL LEVEL) 19:00 - 20:15 智康	ボルダリング(初〜中級) 9:00 - 10:15 柴田 森林セラピーウォーキング〜冬の鎌倉トレイル〜 9:30 - 12:00 佐藤 ランニング(ベースック45) 10:30 - 11:45 藤田中	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	
	26	27	28				
スタジオ	ストレッチ&ヨガ 9:00 - 10:15 アヤカ 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 藤田中 前ヨガ 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 女性のためのヨガ 12:00 - 13:00 マミ ベルヴィックフロー 13:30 - 14:45 ヒロエ アシュタンガヨガ 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 アシュタンガヨガ(入門) 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 RIKU ピラティスベースック(初級) 20:30 - 21:30 RIKU				
アウトドア ボルダリング	ラン&コンディショニング(Basic) 10:30 - 11:45 智康 ノルディック&スラックライン 18:00 - 20:15 NICO	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 ランニング 19:00 - 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				

## TOPICS 特別プログラム・イベント

- 3日(土) ボルダリング@PLAY昭島
- 4日(日) スラックライン
- 10日(土) THE階段練
- 10日(土) トレッキングin鷹取山
- 12日(日) ファンクショナルストレッチ
- 14日(水) パレンティンノルディックウォーキング(経堂〜中目黒)
- 18日(日) ウォーク&ラン x 水辺の楽校清掃ボランティア
- 19日(月) 筋膜リリースストレッチ with PRO-TEC ATHLETICS
- 20日(火) トレッキングin鷹取山
- 24日(土) 森林セラピーウォーキング〜冬の鎌倉トレイル〜
- 28日(水) アシュタンガヨガ(入門)

## 有料プログラム

- 4日(日) ★細野コー子出版記念プログラム  
走り方のメカニズムとトレーニングのコツを学ぶ
- 6日(火) ★ノルディックウォーキング&コーヒー
- 17日(土) ★開業ぶれあいの道ウォーキング神奈川コース11/17

○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、クラブの都合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)

