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）

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

	月	火	水	木	土	日
				1	3	4
スタジオ				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 リラックスフロー 14:00 - 15:15 マミ ジェントルヴィンヤサ 19:00 - 20:15 たまき 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 やない フラ 16:45 - 18:00 若月 骨盤調整ヨガ 18:15 - 19:30 MARI	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				HRランニング（ベーシック45）XSUUNTO 9:00 - 10:15 菅原 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（初一中級） 9:00 - 10:15 柴田 FARM WALK 9:00 - 10:30 平良 HRランニング（ベーシック45）XSUUNTO 10:30 - 11:45 菅原	ボルダリング（入門） 9:00 - 10:15 平良 マウンテンバイク 9:00 - 10:15 ユキ ★コーチ&トレーナーのWランセミナー ～重心移動編～ 10:00 - 12:00 細野/菅原 ウォーク&ラン 10:30 - 11:45 平良
	5	6	7	8	10	11
スタジオ	ストレッチ 9:00 - 10:15 ハナワ ピラティス 10:30 - 11:45 古市 アロマリラックス 13:30 - 14:45 Al ヴィンヤサフロー 19:00 - 20:15 UMA 陰ヨガ 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 AYAKO ベルヴィックフロー 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 RIKU ピラティスベーシック（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（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 リラックスフロー 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（オールレベル） 10:30 - 11:45 マミ ★マインドフルネス&陰ヨガ 12:30 - 15:00 西川尚美 ピラティス入門 15:30 - 16:45 やない 骨盤調整ヨガ 18:15 - 19:30 MARI	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 ボディーワーク 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	★超入門トレイルランニングvol.1＜弘法山＞ 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 9:00 - 10:15 平良 ランニング（スロー30） 19:00 - 20:00 綾野	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	HRランニング（ベーシック45）XSUUNTO 9:00 - 10:15 ハナワ 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（初一中級） 9:00 - 10:15 柴田 心と体で感じる森林セルフケアウォークin生田緑地 10:00 - 12:30 鳥畑 HRランニング（ベーシック45）XSUUNTO 10:30 - 11:45 ハナワ	★チャレンジ！タイムトライアル 8:30 - 12:00 菅原 ボルダリング（入門） 9:00 - 10:15 平良 ★つなぐ・感じる・遊ぶ YOGATORUN（よが と らん） 13:00 - 14:30 たかはる/菅原
	12	13	14	15	17	18
スタジオ	筋膜リリースストレッチ with PRO-TEC ATHLETICS 9:00 - 10:15 ハナワ ピラティス 10:30 - 11:45 古市 アロマリラックス 13:30 - 14:45 Al ヴィンヤサフロー 19:00 - 20:15 UMA 陰ヨガ 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 AYAKO ベルヴィックフロー 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 RIKU ピラティスベーシック（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（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 リラックスフロー 14:00 - 15:15 マミ ジェントルヴィンヤサ 19:00 - 20:15 サトミ 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 骨盤調整ヨガ 18:15 - 19:30 MARI	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 ボディーワーク 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 菅原 ナイトノルディックウォーキング 19:00 - 20:15 NICO	FARM WALK 9:00 - 10:30 平良 ランニング（スロー30） 19:00 - 20:00 綾野	おでかけノルディックウォーキング＜あじさい寺＞ 10:00 - 12:00 KUMI ボルダリング（入門） 20:15 - 21:30 平良	HRランニング（ベーシック45）XSUUNTO 9:00 - 10:15 ハナワ 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（初一中級） 9:00 - 10:15 柴田 FARM WALK 9:00 - 10:30 平良 ★関東ふれあいの道ウォーキング（神奈川県コース5/17） 10:00 - 13:00 ハナワ	★超入門トレイルランニングvol.2＜日の出山＞ 8:45 - 12:00 菅原 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	ストレッチ 9:00 - 10:15 ハナワ ピラティス 10:30 - 11:45 古市 アロマリラックス 13:30 - 14:45 Al ヴィンヤサフロー 15:00 - 16:15 UMA 陰ヨガ 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 AYAKO ベルヴィックフロー 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 RIKU ピラティスベーシック（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（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 リラックスフロー 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（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 骨盤調整ヨガ 18:15 - 19:30 MARI	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 ボディーワーク 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 ハナワ ナイトノルディックウォーキング 19:00 - 20:15 NICO	FARM WALK 9:00 - 10:30 平良 ランニング（スロー30） 19:00 - 20:00 ゆうか	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	HRランニング（ベーシック45）XSUUNTO 9:00 - 10:15 菅原 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（初一中級） 9:00 - 10:15 柴田 ノルディックインターバル 9:00 - 10:15 平良 HRランニング（ベーシック45）XSUUNTO 10:30 - 11:45 ハナワ	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 上田/ナトリ
	26	27	28	29		
スタジオ	ストレッチ 9:00 - 10:15 ハナワ ピラティス 10:30 - 11:45 古市 アロマリラックス 13:30 - 14:45 Al ヴィンヤサフロー 19:00 - 20:15 UMA 陰ヨガ 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 AYAKO ベルヴィックフロー 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 RIKU ピラティスベーシック（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（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 リラックスフロー 14:00 - 15:15 マミ ジェントルヴィンヤサ 19:00 - 20:15 たまき ハタヨガ&メディテーション 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） 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	★森林SUP&ウォーク（入門） 10:30 - 17:30 平良 ランニング（スロー30） 19:00 - 20:00 ゆうか	おでかけラン＜喜多見氷川神社・茅の輪くぐり＞ 10:30 - 12:00 KUMI ボルダリング（入門） 20:15 - 21:30 平良	HRランニング（ベーシック45）XSUUNTO 9:00 - 10:15 ハナワ ランニング（レベルアップクラス） 19:00 - 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ルフケアウォーク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　＜あじさい寺＞
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＆陰ヨガ
11日（日）★チャレンジ！タイムトライアル
11日（日）★YOGATORUN（よが と らん）
17日（土）★関東ふれあいの道ウォーキング神奈川県コース 5/17
18日（日）★超入門トレイルランニングvol.2＜日の出山＞
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）

BLUE TAMAGAWA OUTDOOR FITNESS CLUB