

BLUE多摩川アウトドアフィットネスクラブ10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	
	30	31				1	
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 古市 13:30 - 14:45 AI 19:00 - 20:15 UMA 20:30 - 21:30 西川尚美	モーニングフロー&メディテーション ストレッチ&ヨガ バルヴィックフロー アシュタングヨガ (ベースック) リストセラピーヨガ 9:00 - 10:15 chigusa 10:30 - 11:45 マミ 13:30 - 14:45 ヒロエ 19:00 - 20:15 たかはる 20:30 - 21:30 藤田真弓				朝ヨガ (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 リストセラピー&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 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 (Basek) 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	小田急沿線ノルディックウォーキングin成城 ランニング (スロー30) 9:00 - 11:00 平良 19:00 - 20:00 細野				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 ナトリ ★多摩川沿線の道ウォーキング神奈川コース 7/17 9:30 - 14:00 ハナワ	
	2	3	4	5	7	8 (祝前日20:00まで営業)	
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 古市 13:30 - 14:45 AI 19:00 - 20:15 UMA 20:30 - 21:30 西川尚美	モーニングフロー&メディテーション ストレッチ&ヨガ バルヴィックフロー アシュタングヨガ (ベースック) リストセラピーヨガ 9:00 - 10:15 chigusa 10:30 - 11:45 マミ 13:30 - 14:45 ヒロエ 19:00 - 20:15 たかはる 20:30 - 21:30 藤田真弓	ランニング担当の菅原インストラクター率いる、ABCRとのタイアップイベントを開催いたします! BLUE会員の方だけでなく、会員外の方と一緒に「南魚沼コシヒカリRUN in 石打 (新潟県)」を楽しみましょう! 今回は「ロードレース」「トレイルレース」だけでなく「ウォーキング」もごさいますので、アウトドアフィットネスを楽しむすべての方にご参加頂けます。みんなでワイワイと、RaceTripを楽しみましょう!	ランニングプログラム担当の菅原インストラクター率いる、ABCRとのタイアップイベントを開催いたします! BLUE会員の方だけでなく、会員外の方と一緒に「南魚沼コシヒカリRUN in 石打 (新潟県)」を楽しみましょう! 今回は「ロードレース」「トレイルレース」だけでなく「ウォーキング」もごさいますので、アウトドアフィットネスを楽しむすべての方にご参加頂けます。みんなでワイワイと、RaceTripを楽しみましょう!	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 NOB 19:00 - 20:15 F&KU 20:30 - 21:30 F&KU 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 ハタフロー (シヴァナンダヨガベース) 9:00 - 10:15 テル 10:30 - 11:45 マミ 14:00 - 15:15 若月 16:45 - 18:00 若月 18:15 - 19:30 Yoshie	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 リストセラピー&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 凶凶凶凶凶 16:30 - 17:45 アヤカ
アウトドア ボルダリング	水曜入門トレイルランニングvol.6 (陣馬山~高尾山) ナイトノルディックウォーキング 8:05 - 14:00 菅原 19:00 - 20:15 NICO	FARM WALK ランニング (スロー30) 9:00 - 10:30 平良 19:00 - 20:00 細野	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 (ベースック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) Hランニング (ベースック45) 9:00 - 10:15 柴田 10:30 - 11:45 菅原	ボルダリング (入門) ワーク&ラン 9:00 - 10:15 平良 10:30 - 11:45 平良	
	9 (祝日18:00まで営業)	10	11	12	14	15	
スタジオ	筋力リソースストレッチ 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 ランニング 9:00 - 10:15 ハナワ 10:30 - 11:45 古市 13:30 - 14:45 AI 15:00 - 16:15 UMA 16:30 - 17:30 西川尚美	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 (ベースック) リストセラピーヨガ 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 藤田真弓	ランニング担当の菅原インストラクター率いる、ABCRとのタイアップイベントを開催いたします! BLUE会員の方だけでなく、会員外の方と一緒に「南魚沼コシヒカリRUN in 石打 (新潟県)」を楽しみましょう! 今回は「ロードレース」「トレイルレース」だけでなく「ウォーキング」もごさいますので、アウトドアフィットネスを楽しむすべての方にご参加頂けます。みんなでワイワイと、RaceTripを楽しみましょう!	ランニングプログラム担当の菅原インストラクター率いる、ABCRとのタイアップイベントを開催いたします! BLUE会員の方だけでなく、会員外の方と一緒に「南魚沼コシヒカリRUN in 石打 (新潟県)」を楽しみましょう! 今回は「ロードレース」「トレイルレース」だけでなく「ウォーキング」もごさいますので、アウトドアフィットネスを楽しむすべての方にご参加頂けます。みんなでワイワイと、RaceTripを楽しみましょう!	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 13:30 - 14:45 NOB 19:00 - 20:15 F&KU 20:30 - 21:30 F&KU 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) ピラティス入門 ハタフロー (シヴァナンダヨガベース) 9:00 - 10:15 小平 10:30 - 11:45 アヤカ 14:00 - 15:15 やない 18:15 - 19:30 Yoshie	朝ヨガ (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 リストセラピー&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 (Basek) [HP] ナイトノルディックウォーキング 10:30 - 11:45 ハナワ 16:00 - 17:15 NICO	はじめての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 19:00 - 20:00 細野	ノルディック&スロージョギング ボルダリング&スラックライン (入門) 10:30 - 11:45 KUMI 20:15 - 21:30 平良	Hランニング (ベースック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) Hランニング (ベースック45) 9:00 - 10:15 柴田 10:30 - 11:45 菅原	ボルダリング (入門) ワーク&ラン 9:00 - 10:15 平良 10:30 - 11:45 平良	
	16	17	18	19	21	22	
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 古市 13:30 - 14:45 AI 19:00 - 20:15 UMA 20:30 - 21:30 西川尚美	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 (ベースック) リストセラピーヨガ 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 藤田真弓	ランニング担当の菅原インストラクター率いる、ABCRとのタイアップイベントを開催いたします! BLUE会員の方だけでなく、会員外の方と一緒に「南魚沼コシヒカリRUN in 石打 (新潟県)」を楽しみましょう! 今回は「ロードレース」「トレイルレース」だけでなく「ウォーキング」もごさいますので、アウトドアフィットネスを楽しむすべての方にご参加頂けます。みんなでワイワイと、RaceTripを楽しみましょう!	ランニングプログラム担当の菅原インストラクター率いる、ABCRとのタイアップイベントを開催いたします! BLUE会員の方だけでなく、会員外の方と一緒に「南魚沼コシヒカリRUN in 石打 (新潟県)」を楽しみましょう! 今回は「ロードレース」「トレイルレース」だけでなく「ウォーキング」もごさいますので、アウトドアフィットネスを楽しむすべての方にご参加頂けます。みんなでワイワイと、RaceTripを楽しみましょう!	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 13:30 - 14:45 NOB 19:00 - 20:15 F&KU 20:30 - 21:30 F&KU 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 ハタフロー (シヴァナンダヨガベース) 9:00 - 10:15 テル 10:30 - 11:45 マミ 14:00 - 15:15 若月 16:45 - 18:00 若月 18:15 - 19:30 Yoshie	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 リストセラピー&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 (Basek) 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 (スロー30) 9:00 - 10:30 平良 19:00 - 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) 10:30 - 11:45 KUMI 20:15 - 21:30 平良	Hランニング (ベースック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) ファンクショナルトレーニング for ラン トレッキング in 岩殿山 9:00 - 10:15 柴田 9:00 - 10:15 ハナワ 9:00 - 13:30 平良	ボルダリング (入門) ワーク&ラン 9:00 - 10:15 平良 9:05 - 15:00 菅原 9:30 - 12:00 佐藤	
	23	24	25	26	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 ランニング 9:00 - 10:15 ハナワ 10:30 - 11:45 古市 13:30 - 14:45 AI 19:00 - 20:15 UMA 20:30 - 21:30 西川尚美	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 (ベースック) リストセラピーヨガ 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 藤田真弓	ランニング担当の菅原インストラクター率いる、ABCRとのタイアップイベントを開催いたします! BLUE会員の方だけでなく、会員外の方と一緒に「南魚沼コシヒカリRUN in 石打 (新潟県)」を楽しみましょう! 今回は「ロードレース」「トレイルレース」だけでなく「ウォーキング」もごさいますので、アウトドアフィットネスを楽しむすべての方にご参加頂けます。みんなでワイワイと、RaceTripを楽しみましょう!	ランニングプログラム担当の菅原インストラクター率いる、ABCRとのタイアップイベントを開催いたします! BLUE会員の方だけでなく、会員外の方と一緒に「南魚沼コシヒカリRUN in 石打 (新潟県)」を楽しみましょう! 今回は「ロードレース」「トレイルレース」だけでなく「ウォーキング」もごさいますので、アウトドアフィットネスを楽しむすべての方にご参加頂けます。みんなでワイワイと、RaceTripを楽しみましょう!	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 13:30 - 14:45 NOB 19:00 - 20:15 F&KU 20:30 - 21:30 F&KU 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 ハタフロー (シヴァナンダヨガベース) 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 Yoshie	朝ヨガ (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 リストセラピー&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 (Basek) 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 (スロー30) 9:00 - 10:15 平良 19:00 - 20:00 細野	ノルディック&スロージョギング ボルダリング&スラックライン (入門) 10:30 - 11:45 KUMI 20:15 - 21:30 平良	Hランニング (ベースック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) Hランニング (ベースック45) FARM WALK 9:00 - 10:15 柴田 10:30 - 11:45 菅原 9:00 - 10:30 平良	ボルダリング (入門) ワーク&ラン 9:00 - 10:15 平良 10:30 - 11:45 平良	

★BLUE多摩川+ABCR遠征2017@南魚沼10/28~10/29 (担当:菅原)

TOPICS

- 特別プログラム・イベント**
 1日 (日) スラックライン
 9日 (祝月) 筋力リソースストレッチ with PRO-TEC ATHLETICS
 21日 (土) ファンクショナルトレーニング for ラン
 21日 (土) トレッキング in 岩殿山
 22日 (日) 森林セラピーアウォーク in 葉山
 31日 (火) 小田急沿線ノルディックウォーキング in 成城

- 有料プログラム**
 1日 (日) ★関東ふれあいの道ウォーキング神奈川コース7/17
 2日 (月) ★超入門トレイルランニングvol.6 (陣馬山~高尾山)
 14日 (土) ★多摩川を感じるリバーSUP入門 (午後) (午後)
 22日 (日) ★超入門トレイルランニングvol.7 (川越山)
 28日 (土) ~29日 (日) ★BLUE多摩川+ABCR遠征2017@南魚沼

○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、クラブの発注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。(選別のご連絡をいただいた場合はご対応いたします)

