

BLUE多摩川アウトドアフィットネスクラブ1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	
	8 (祝日18:00まで営業)		9	10	11	13	14
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 BLUE新春お雑煮会 12:00 - 13:15 アロマリラクックス 13:30 - 14:45 AI ヴィンヤサフロー 15:00 - 16:15 UMA 龍ヨガ 16:30 - 17:45 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 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) 15:00 - 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) 15:00 - 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 (プライマリー-ビギナー) 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 AYAKO ジェントルヴィンヤサ 15:00 - 20:15 たまき "New Year" s Blissful Yoga -Gentle Vinyasa & Mindfulness Yin Yoga- 20:30 - 21:45 アキ 氷川神社初詣ランニング 9:00 - 10:15 ハナフ ランニング (レベルアップクラス) 15:00 - 20:15 菅原	アロマスローヨガ 9:00 - 10:15 テル シヴァナナダヨガとは? 10:30 - 12:30 Yoshie 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 (シヴァナナダヨガベース) 18:15 - 19:30 Yoshie	龍ヨガ 9:00 - 10:00 たまき 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 武藤あや はじめてのヨガ 15:00 - 16:15 カオラ リストラティブ&リニュー 16:30 - 17:45 アヤカ	龍ヨガ 9:00 - 10:00 たまき 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 武藤あや ポティワーク keep fit 15:00 - 16:15 カオラ 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	[HP] BLUE初詣ランニング 10:00 - 12:00 菅原 [HP] BLUE初詣ウォーキング 10:00 - 12:00 NICO ノルディック&スラックライン 13:45 - 15:00 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) 15:00 - 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&コンディショニング (ALL LEVEL) 15:00 - 20:15 菅原	ノルディックウォーキング 9:00 - 10:15 平良 ボルダリング (初-中級) 10:30 - 11:45 平良 脂肪燃焼120分スローランニング 14:00 - 16:15 大西	石川弘福プロデューストレイルランニング 8:30 - 14:00 石川弘福 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	石川弘福プロデューストレイルランニング 8:30 - 14:00 石川弘福 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
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 アロマリラクックス 13:30 - 14:45 AI ヴィンヤサフロー 15:00 - 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 女性のためのヨガ 12:00 - 13:00 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) 15:00 - 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) 15:00 - 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 (プライマリー-ビギナー) 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 AYAKO ジェントルヴィンヤサ 15:00 - 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 (シヴァナナダヨガベース) 18:15 - 19:30 Yoshie	龍ヨガ 9:00 - 10:00 たまき 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 武藤あや ポティワーク keep fit 15:00 - 16:15 カオラ リストラティブ&リニュー 16:30 - 17:45 アヤカ	龍ヨガ 9:00 - 10:00 たまき 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 武藤あや ポティワーク keep fit 15:00 - 16:15 カオラ 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 ノルディック&スラックライン 15:00 - 20:15 NICO	FARM WALK 9:00 - 10:30 平良 ランニング (スロー30) 15:00 - 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	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) 15:00 - 20:15 菅原	ボルダリング (初-中級) 9:00 - 10:15 柴田 ファンクショナルトレーニング for ラン トレーキング in 八王子城跡 10:30 - 11:45 ハナフ ウォーク&ラン 9:00 - 13:30 平良	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	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
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 アロマリラクックス 13:30 - 14:45 AI ヴィンヤサフロー 15:00 - 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 女性のためのヨガ 12:00 - 13:00 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) 15:00 - 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) 15:00 - 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 (プライマリー-ビギナー) 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 AYAKO ジェントルヴィンヤサ 15:00 - 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 小平廉 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 (シヴァナナダヨガベース) 18:15 - 19:30 Yoshie	龍ヨガ 9:00 - 10:00 たまき 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 武藤あや ポティワーク keep fit 15:00 - 16:15 カオラ リストラティブ&リニュー 16:30 - 17:45 アヤカ	龍ヨガ 9:00 - 10:00 たまき 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 武藤あや ポティワーク keep fit 15:00 - 16:15 カオラ 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 ノルディック&スラックライン 15:00 - 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) 15:00 - 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&コンディショニング (ALL LEVEL) 15:00 - 20:15 菅原	ボルダリング (初-中級) 9:00 - 10:15 柴田 ファンクショナルトレーニング for ラン トレーキング in 八王子城跡 10:30 - 11:45 ハナフ ウォーク&ラン 9:00 - 13:30 平良	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	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
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 アロマリラクックス 13:30 - 14:45 AI ヴィンヤサフロー 15:00 - 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 女性のためのヨガ 12:00 - 13:00 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) 15:00 - 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) 15:00 - 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 (プライマリー-ビギナー) 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 AYAKO ジェントルヴィンヤサ 15:00 - 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 小平廉 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 (シヴァナナダヨガベース) 18:15 - 19:30 Yoshie	龍ヨガ 9:00 - 10:00 たまき 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 武藤あや ポティワーク keep fit 15:00 - 16:15 カオラ リストラティブ&リニュー 16:30 - 17:45 アヤカ	龍ヨガ 9:00 - 10:00 たまき 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 武藤あや ポティワーク keep fit 15:00 - 16:15 カオラ 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 ノルディック&スラックライン 15:00 - 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) 15:00 - 20:00 細野	おでかけランニング (野川〜手紙舎) 10:30 - 12:00 KUMI ボルダリング&スラックライン (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&コンディショニング (ALL LEVEL) 15:00 - 20:15 菅原	ボルダリング (初-中級) 9:00 - 10:15 柴田 ファンクショナルトレーニング for ラン トレーキング in 八王子城跡 10:30 - 11:45 ハナフ ウォーク&ラン 9:00 - 13:30 平良	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	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

STUDIO
 第2・第4火曜日 12:00 - 13:00 「女性のためのヨガ」 マミ
 毎週木曜日 10:30 - 11:45 「アシュタンガヨガ (プライマリー-ビギナー)」 たかはる
 第1・第3木曜日 14:00 - 15:15 「デトックス&コアフロー」 AYAKO

OUTDOOR
 毎週月曜日 19:00-20:15 「ノルディック&スラックライン」 NICO

TOPICS 特別プログラム・イベント

- 4日 (木) 氷川神社初詣ランニング
- 4日 (木) "New Year" s Blissful Yoga -Gentle Vinyasa & Mindfulness Yin Yoga
- 8日 (祝月) BLUE初詣ランニング
- 8日 (祝月) BLUE初詣ウォーキング
- 8日 (祝月) BLUE新春お雑煮会
- 13日 (日) 脂肪燃焼120分スローランニング
- 14日 (日) スラックライン

有料プログラム

- 6日 (土) ★新春お雑煮10kmウォーク (元祖山手七福神めぐり&白金散策)
- 6日 (土) ★シヴァナナダヨガとは?
- 21日 (日) ★関東ふれあいの道ウォーキング神奈川コース 10/17

14日 (日) 石川弘福プロデューストレイルランニング
 15日 (月) 筋膜リリースストレッチ with PRO-TEC ATHLETICS
 20日 (土) ファンクショナルトレーニングforラン
 20日 (土) トレーキング in 八王子城跡
 29日 (月) ファンクショナルストレッチ
 27日 (土) 心と体で感じる森林セラピーアウォーク@生田緑地
 31日 (水) おでかけランニング (野川〜手紙舎)
 31日 (水) 龍ヨガで冬のリラクゼーション

○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。(選別のご連絡をいただいた場合はご対応いたします)

