

BLUE多摩川アウトドアフィットネスクラブ8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		2		3		5		6							
スタジオ	モーニングフロー&メディテーション ストレッチ&ヨガ ベルヴィックフロー アシュタンガヨガ(ベーシック) リストラティブヨガ	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	ハタヨガ 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) ピラティスベーシック(初級)	9:00 - 10:15 ハナエ 10:30 - 11:45 ハナエ 13:30 - 14:45 NOB 19:00 - 20:15 RIKU 20:30 - 21:30 RIKU	骨盤調整ヨガ(コアチューニング) アシュタンガヨガ(ハーフプライマリー) 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 14:00 - 15:15 マミ 19:00 - 20:15 たまき 20:30 - 21:30 アキ	ジャイロキネシス アシュタンガヨガ(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 小平薫 10:30 - 11:45 マミ 14:00 - 15:15 やない 16:45 - 18:00 若月 18:15 - 19:30 MARI	朝ヨガ 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	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	HRランニング(ベーシック45)XSUUNTO ランニング(レベルアップクラス)	9:00 - 10:15 ハナフ 19:00 - 20:15 菅原	ボルダリング(初-中級) FARM WALK ★関東ふれあいの道ウォーキング神奈川コース4/17	9:00 - 10:15 柴田 9:00 - 10:30 平良 9:15 - 14:30 ハナフ	ボルダリング(入門) マウンテンバイク ★チャレンジ!タイムトライアル ウォーク&ラン	9:00 - 10:15 平良 9:00 - 10:15 ユキ 9:30 - 12:00 菅原 10:30 - 11:45 平良							
7		8		9		10		12		13							
スタジオ	ストレッチ ピラティス アロマリラクソ ヴィンヤサフロー 陰ヨガ	9:00 - 10:15 ハナフ 10:30 - 11:45 平尾千英 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 ベルヴィックフロー アシュタンガヨガ(ベーシック) リストラティブヨガ	9:00 - 10:15 chigusa 10:30 - 11:45 マミ 12:00 - 13:00 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	ハタヨガ 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) ピラティスベーシック(初級)	9:00 - 10:15 ハナエ 10:30 - 11:45 ハナエ 13:30 - 14:45 NOB 19:00 - 20:15 RIKU 20:30 - 21:30 RIKU	骨盤調整ヨガ(コアチューニング) アシュタンガヨガ(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 19:00 - 20:15 たまき 20:30 - 21:30 Daisuke	ジャイロキネシス アシュタンガヨガ(オールレベル) ピラティス入門 フラ 骨盤調整ヨガ	9:00 - 10:15 小平薫 10:30 - 11:45 マミ 14:00 - 15:15 やない 16:45 - 18:00 若月 18:15 - 19:30 MARI	朝ヨガ ヴィンヤサフロー ハタヨガ(オールレベル) ポディーワーク 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 内山なおみ 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.3<百蔵山> ナイトノルディックウォーキング	10:00 - 13:45 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(入門)	10:30 - 11:45 KUMI 20:15 - 21:30 平良	HRランニング(ベーシック45)XSUUNTO ラン&コンディショニング(ALL LEVEL)	9:00 - 10:15 ハナフ 19:00 - 20:15 菅原	ボルダリング(初-中級) ノルディックインターバル HRランニング(ベーシック45)XSUUNTO	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 上田/ナトリ					
14		15		16		17		19		20							
スタジオ	筋膜リリースストレッチ with PRO-TEC ATHLETICS ピラティス アロマリラクソ ヴィンヤサフロー 陰ヨガ	9:00 - 10:15 ハナフ 10:30 - 11:45 平尾千英 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 ベルヴィックフロー アシュタンガヨガ(ベーシック) リストラティブヨガ	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 chizuo	ハタヨガ ヴィンヤサフロー ハタフロー(オールレベル) コアパワーヨガ リラクソスヨガ	9:00 - 10:15 ハナエ 10:30 - 11:45 ハナエ 13:30 - 14:45 NOB 19:00 - 20:15 ワカ 20:30 - 21:30 ワカ	骨盤調整ヨガ(コアチューニング) アシュタンガヨガ(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 19:00 - 20:15 たまき 20:30 - 21:30 Daisuke	アロマスローヨガ アシュタンガヨガ(オールレベル) コンディショニング&ストレッチ 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 18:15 - 19:30 MIZUHO	朝ヨガ ヴィンヤサフロー ハタヨガ(オールレベル) ポディーワーク 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	10:30 - 11:45 ハナフ 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	HRランニング(ベーシック45)XSUUNTO ランニング(レベルアップクラス)	9:00 - 10:15 ハナフ 19:00 - 20:15 菅原	ボルダリング(初-中級) ★多摩川を感じるリバーSUP入門《午前》 ★多摩川を感じるリバーSUP入門《午後》 HRランニング(ベーシック45)XSUUNTO	9:00 - 10:15 柴田 9:00 - 13:00 平良 13:00 - 17:30 平良 10:30 - 11:45 ハナフ	ボルダリング(入門) ★つなぐ・感じる・遊ぶ YOGATORUN(よがとらん)	9:00 - 10:15 平良 13:00 - 14:30 たかはる/菅原					
21		22		23		24		26		27							
スタジオ	ストレッチ ピラティス アロマリラクソ ヴィンヤサフロー 陰ヨガ	9:00 - 10:15 ハナフ 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 陰ヨガ アシュタンガヨガ(ベーシック) 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 AYAKO 19:00 - 20:15 たかはる 20:30 - 21:30 藤田真弓	ハタヨガ ヴィンヤサフロー ハタフロー(オールレベル) コアパワーヨガ リラクソスヨガ	9:00 - 10:15 ハナエ 10:30 - 11:45 ハナエ 13:30 - 14:45 NOB 19:00 - 20:15 ワカ 20:30 - 21:30 ワカ	骨盤調整ヨガ(コアチューニング) アシュタンガヨガ(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 19:00 - 20:15 たまき 20:30 - 21:30 Daisuke	ジャイロキネシス アシュタンガヨガ(オールレベル) ピラティス入門 フラ 骨盤調整ヨガ	9:00 - 10:15 小平薫 10:30 - 11:45 マミ 14:00 - 15:15 やない 16:45 - 18:00 若月 18:15 - 19:30 MARI	朝ヨガ ヴィンヤサフロー ハタヨガ(オールレベル) ポディーワーク 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	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(入門)	10:30 - 11:45 KUMI 20:15 - 21:30 平良	HRランニング(ベーシック45)XSUUNTO ラン&コンディショニング(ALL LEVEL)	9:00 - 10:15 ハナフ 19:00 - 20:15 菅原	ボルダリング(初-中級) HRランニング(ベーシック45)XSUUNTO ★THE BAYS・みなとみらい夜景ラン <10km>	9:00 - 10:15 柴田 10:30 - 11:45 ハナフ 17:30 - 19:00 KUMI	ボルダリング(入門) ★超入門トレイルランニングvol.4<箱根三國山> ウォーク&ラン	9:00 - 10:15 平良 9:45 - 13:15 菅原 10:30 - 11:45 平良					
28		29		30		31		<div style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">8/11(祝金) BLUE多摩川5周年記念パーティー開催!!</p> <p>10:00-12:00★呼吸とカラダを感じよう!アシュタンガ・ヨガ 10:00-11:15【HP】secret program(ウォーク・ラン系) 11:30-12:45【HP】復活!真夏の滝汗ラン! 12:30-15:00 BLUEフリーマーケット 14:30-15:15 みんなでリパークリール! 15:30-18:00 5周年記念パーティー</p> </div>									
スタジオ	ストレッチ ピラティス アロマリラクソ ヴィンヤサフロー 陰ヨガ	9:00 - 10:15 菅原 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 ベルヴィックフロー アシュタンガヨガ(ベーシック) リストラティブヨガ	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	ハタヨガ 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) ピラティスベーシック(初級)	9:00 - 10:15 ハナエ 10:30 - 11:45 ハナエ 13:30 - 14:45 NOB 19:00 - 20:15 RIKU 20:30 - 21:30 RIKU	骨盤調整ヨガ(コアチューニング) アシュタンガヨガ(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 19:00 - 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	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

TOPICS

特別プログラム・イベント

- 11日(祝金)【HP】secret program(ウォーク・ラン系)
- 11日(祝金)【HP】復活!真夏の滝汗ラン!
- 11日(祝金)みんなでリパークリール!
- 13日(日)スラックライン
- 14日(月)筋膜リリースストレッチwith PRO-TEC ATHLETICS

有料プログラム

- 5日(土)★関東ふれあいの道ウォーキング神奈川コース4/17
- 6日(日)★チャレンジ!タイムトライアル
- 7日(月)★超入門トレイルランニングvol.3<百蔵山>
- 11日(祝金)★呼吸とカラダを感じよう!アシュタンガ・ヨガ
- 19日(土)★多摩川を感じるリバーSUP入門《午前》
- 19日(土)★多摩川を感じるリバーSUP入門《午後》
- 20日(日)★つなぐ・感じる・遊ぶ YOGATORUN(よがとらん)
- 26日(土)★THE BAYS・みなとみらい夜景ラン <10km>
- 27日(日)★超入門トレイルランニングvol.4<箱根三國山>

- 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。(遅刻のご連絡をいただいた場合はご対応いたします)

