

# BLUE多摩川アウトドアフィットネスクラブ12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
					2	3
<b>TOPICS</b> 有料プログラム	2日(土)★トライアスリートの泳ぎを変える!陸上で泳ぎの基礎を学ぼうvol.5 2日(土)★トレッキング in 白山順礼峠(チーズフォンデュ付き) 4日(月)★トレイルランニングvol.10<金崎山~昭神ヶ岳> 16日(土)★関東ふれあいの道ウォーキング神奈川コース 9/17 19日(火)★トレッキング in 白山順礼峠(チーズフォンデュ付き)					
スタジオ	9日(土) 森林セルフケアウォーキングin鎌倉 9日(土) ファンクショナルトレーニング for ラン 10日(日) スーパーデトックスヨガ ~ 2017 year-end Special II ~ 11日(月) 筋力リリースストレッチwith PRO-TEC ATHLETICS 16日(土) ボルダリング @ PLAY昭島 18日(月) ファンクショナルストレッチ 23日(祝土) THE 坂練 26日(火) 太陽礼拝108回~ 2017 year-end Challenge II ~ 27日(水) 2017年もありがとう!多摩川リパークリ-ン+プトレ 27日(水) 年内ラストのRUN TO DRINK「BEER CELLAR TOKYO (狛江)」					
アウトドア ボルダリング	特別プログラム・イベント 3日(日) スラックライン 6日(水) 紅葉おでかけノルディック(住田緑地~とんもり谷戸) 6日(水) アシュタングヨガ~ 2017 year-end Special II ~					
	4	5	6	7	9	10
スタジオ	ストレッチ 9:00 - 10:15 齋藤中 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 19:00 - 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 デトックスフロー 12:00 - 13:00 AYAKO 龍ヨガ 13:30 - 14:45 AYAKO アシュタングヨガ(ベースック) 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 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 アシュタングヨガ(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 リラクセスフロー 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	ジャイロキネシス 9:00 - 10:15 小平麗 アシュタングヨガ(オールレベル) 10:30 - 11:45 マミ ピラティス入門 14:00 - 15:15 やない フラ 16:45 - 18:00 若月 ハタフロー(シヴァナダヨガベース) 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 スーパーデトックスヨガ~ 2017 year-end Special II ~ 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	★トレイルランニングvol.10<金崎山~昭神ヶ岳> 8:40 - 16:45 菅原 ナイトノルディックウォーキング 19:00 - 20:15 NICO	FARM WALK ランニング(スロ-30)	紅葉おでかけノルディック(住田緑地~とんもり谷戸) 10:00 - 13:30 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(レベルアップクラス) 19:00 - 20:15 菅原	ボルダリング(初-中級) 9:00 - 10:15 栗田 森林セルフケアウォーキングin鎌倉 9:30 - 12:00 佐藤 ファンクショナルトレーニング for ラン 10:30 - 11:45 ハナフ	ウォーク&ラン 8:30 - 9:45 平良 ボルダリング(入門) 9:00 - 10:15 HANAE 【HP】 狛江水辺の楽校 清掃ボランティア! 9:45 - 12:00 平良
	11	12	13	14	16	17
スタジオ	筋力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 19:00 - 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 デトックスフロー 12:00 - 13:00 AYAKO 龍ヨガ 13:30 - 14:45 AYAKO アシュタングヨガ(ベースック) 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 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 アシュタングヨガ(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 リラクセスフロー 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	アロマスローヨガ 9:00 - 10:15 テル アシュタングヨガ(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 ポーターワーク 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	ノルディック&スロージョギング 9:00 - 10:15 平良 ランニング(スロ-30) 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	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) 19:00 - 20:15 菅原	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コース 9/17 8:50 - 13:30 ハナフ ボルダリング @ PLAY昭島 12:00 - 13:30 栗田	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
	18	19	20	21	23(祝日18:00まで営業)	24
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 齋藤中 アロマリラクセス 13:30 - 14:45 AI ヴィンヤサフロー 19:00 - 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 デトックスフロー 12:00 - 13:00 AYAKO 龍ヨガ 13:30 - 14:45 AYAKO アシュタングヨガ(ベースック) 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 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 アシュタングヨガ(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 リラクセスフロー 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 アシュタングヨガ(オールレベル) 10:30 - 11:45 マミ BLUEクリスマス&新年パーティー 13:30 - 17:00 STAFF	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 ポーターワーク 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	★トレッキング in 白山順礼峠(チーズフォンデュ付き) 9:00 - 14:00 平良 ランニング(スロ-30) 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(レベルアップクラス) 19:00 - 20:15 菅原	ボルダリング(初-中級) 9:00 - 10:15 栗田 ノルディックウォーキング 9:00 - 10:15 平良 【HP】 THE 坂練 10:30 - 11:45 ハナフ 【HP】 みんなでリパークリ-ン! 12:00 - 12:45 STAFF	ウォーク&ラン 10:30 - 11:45 平良
	25	26	27	28	30	31
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 齋藤中 アロマリラクセス 13:30 - 14:45 AI ヴィンヤサフロー 19:00 - 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 デトックスフロー 12:00 - 13:00 AYAKO 龍ヨガ 13:30 - 14:45 AYAKO アシュタングヨガ(ベースック) 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 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 アシュタングヨガ(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 リラクセスフロー 14:00 - 15:15 マミ	* 2017年は12月28日(木) 15:30までとなります! 2018年は1月4日(木) から営業いたします。 来年もBLUE多摩川をどうぞよろしくお願ひいたします。	* 2017年は12月28日(木) 15:30までとなります! 2018年は1月4日(木) から営業いたします。 来年もBLUE多摩川をどうぞよろしくお願ひいたします。
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 ランニング(スロ-30)	2017年もありがとう!多摩川リパークリ-ン+プトレ 2017年最後のRUN TO DRINK「BEER CELLAR TOKYO (狛江)」 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 齋藤中		

**狛江水辺の楽校を再生させる、狛江市清掃ボランティアに参加しましょう!**  
**BLUE多摩川でも参加者募集しております!**

12/10(日)9:45~12:00に狛江水辺の楽校を清掃します。  
 先日の台風の影響で、川の自然が荒れてしまいました。ゴミもたくさん流れてきています。  
 普段お世話になっている多摩川の自然を再生させるために、日頃の感謝を込めてリパークリ-ンをしましょう!  
 皆さまのご参加をお待ちしております!

○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、クラブの発着でプログラム開始時刻になって、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)

