

【有料】特別有料イベントです。会員種別に関わらずご参加いただけます。現地で別途ご参加料金のお支払いがございます。  
【HP】ハッピープログラムです。平日会員、平日ナイト会員さまもご参加いただけるプログラムです。  
【※】重複予約禁止プログラムです。ご予約日の翌週以降の同じプログラムをご予約する場合は、ご予約プログラム終了後3時間後にご予約いただけます。(キャンセル待ちでのご予約の場合も同様です)

	月	火	水	木	土	日
スタジオ	<p><b>1月のテーマ「アクティブな休息を！」</b></p> <p>新しい年がスタートして、年末年始のパーティーシーズンで楽しい時間を過ごす一方、疲れ気味という方もいらっしゃるかもしれません。冬は、本来休息の時期で植物や動物は内部にエネルギーを蓄える時期です。冬眠をしない私たちにも、十分な睡眠、休息が必要です。一方で、コア(体幹)の熱を上げて、巡りと新陳代謝を上げていくことが大切です。ダイナミックにリズムによってカラダを動かすと同時に、静かな場所で自分自身と向き合うメディテーションの時間もとり、心身のバランスをとりましょう。</p>					<p>5</p> <p>朝ヨガ 9:00 - 10:00 ワカ</p> <p>アシュタンガヨガ 10:30 - 11:45 マミ</p> <p>ピラティスストレッチ 14:00 - 15:00 ナタリー</p> <p>フラ 16:45 - 18:00 若月</p> <p>ハタフロー(シヴァナンダヨガベース) 18:15 - 19:30 Yoeshe</p>
アウトドアボルダリング	<p>6</p> <p>ボルダリング(入門) 9:00 - 10:15 出雲</p> <p>初詣氷川神社めぐりラン 9:00 - 12:15 ハナワ</p> <p>ノルディックウォーキング 10:30 - 11:45 出雲</p>					<p>9</p> <p>朝ヨガ 9:00 - 10:00 ワカ</p> <p>ヴィンヤサフロー 10:30 - 11:45 たまき</p> <p>ハタヨガ(オールレベル) 13:30 - 14:45 ワカ</p> <p>ポディーワーク keep fit 15:00 - 16:15 カオル</p> <p>リストラティブ&amp;リニュー 16:30 - 17:45 アヤカ</p>
スタジオ	7	8	9	10	12	13
スタジオ	<p>ストレッチ 9:00 - 10:15 ハナワ</p> <p>【PR変更】ピラティス 10:30 - 11:45 ERICA</p> <p>ジェントルヨガ 13:30 - 14:45 アサコ</p> <p>ヴィンヤサフロー 19:00 - 20:15 UMA</p> <p>陰ヨガ 20:30 - 21:30 西川尚美</p>	<p>モーニングフロー&amp;メディテーション 9:00 - 10:15 瀬畑ちぐさ</p> <p>ストレッチ&amp;ヨガ 10:30 - 11:45 マミ</p> <p>ハタヨガ 13:30 - 14:45 空平(SOHILA)</p> <p>アシュタンガヨガ 19:00 - 20:15 たかはる</p> <p>【PR変更】リストラティブヨガ 20:30 - 21:30 chizuco</p>	<p>ハタヨガ 9:00 - 10:15 ハナエ</p> <p>ヴィンヤサフロー 10:30 - 11:45 ハナエ</p> <p>ハタヨガベーシック 13:30 - 14:45 NOB</p> <p>アシュタンガヨガ 19:00 - 20:15 TAKA</p> <p>美しいピラティス 20:30 - 21:30 Akko</p>	<p>骨盤調整ヨガ(コアチューニング) 9:00 - 10:15 テル</p> <p>アロマリラククス 10:30 - 11:45 Ai</p> <p>フラ 12:00 - 13:15 若月</p> <p>デトックス&amp;コアフロー 14:00 - 15:15 AYAKO</p> <p>ジェントルヴィンヤサ 19:00 - 20:15 たまき</p> <p>【PR変更】ヒーリングロータス 20:30 - 21:30 アキ</p>	<p>アロマスローヨガ 9:00 - 10:15 テル</p> <p>アシュタンガヨガ 10:30 - 11:45 マミ</p> <p>ピラティスコア 14:00 - 15:00 ナタリー</p> <p>フラ 16:45 - 18:00 若月</p> <p>ハタフロー(シヴァナンダヨガベース) 18:15 - 19:30 Yoeshe</p>	<p>朝ヨガ 9:00 - 10:00 ワカ</p> <p>ヴィンヤサフロー 10:30 - 11:45 たまき</p> <p>ハタヨガ(オールレベル) 13:30 - 14:45 ワカ</p> <p>ポディーワーク keep fit 15:00 - 16:15 カオル</p> <p>リストラティブ&amp;リニュー 16:30 - 17:45 アヤカ</p>
アウトドアボルダリング	<p>ラン&amp;コンディショニング(Basic) 10:30 - 11:45 菅原</p> <p>ノルディック&amp;スラックライン 19:30 - 20:30 NICO</p>	<p>大山初詣ウォーキング 9:00 - 13:00 渡邊美由紀</p> <p>フォームチェック&amp;ラン(スロー30) 19:00 - 20:00 綿野</p>	<p>ノルディック&amp;ラン&amp;ワークアウト 10:30 - 11:45 KUMI</p> <p>ボルダリング&amp;スラックライン(入門) 20:15 - 21:30 平良</p>	<p>ランニング(ベーシック45) 9:00 - 10:15 ハナワ</p> <p>ランニング(レベルアップクラス) 19:00 - 20:15 菅原</p>	<p>ボルダリング(入門) 9:00 - 10:15 出雲</p> <p>【HP】BLUE初詣ランニング 10:30 - 12:00 NICO</p> <p>【HP】BLUE初詣ノルディックウォーキング 10:30 - 12:00 平良</p>	<p>ボルダリング(入門) 9:00 - 10:15 平良</p> <p>心と体で感じる森林セラフケアウォーク〜冬の森の音を聞きに行こう!〜 10:00 - 12:00 馬場</p>
14(18:00まで営業)						
スタジオ	14	15	16	17	19	20
スタジオ	<p>ストレッチ 9:00 - 10:15 ハナワ</p> <p>【PR変更】ピラティス 10:30 - 11:45 ERICA</p> <p>BLUE多摩川 七草粥の振る舞い会 12:00 - 13:00 STAFF</p> <p>【代行】深めるヨガ 13:30 - 14:45 たまき</p> <p>体幹ヨガ 15:00 - 16:15 西川尚美</p> <p>マインドフルネス陰ヨガ 16:30 - 17:45 西川尚美</p>	<p>モーニングフロー&amp;メディテーション 9:00 - 10:15 瀬畑ちぐさ</p> <p>ストレッチ&amp;ヨガ 10:30 - 11:45 マミ</p> <p>女性のためのヨガ 12:00 - 13:00 マミ</p> <p>ハタヨガ 13:30 - 14:45 空平(SOHILA)</p> <p>【キッズ】BLUEキッズプログラム〜空手入門〜 17:00 - 18:00 出雲</p> <p>アシュタンガヨガ 19:00 - 20:15 たかはる</p> <p>【PR変更】リストラティブヨガ 20:30 - 21:30 chizuco</p>	<p>ハタヨガ 9:00 - 10:15 ハナエ</p> <p>ヴィンヤサフロー 10:30 - 11:45 ハナエ</p> <p>ハタヨガベーシック 13:30 - 14:45 NOB</p> <p>ヨガシナジー 19:00 - 20:15 TAKA</p> <p>やさしいピラティス 20:30 - 21:30 Akko</p>	<p>骨盤調整ヨガ(コアチューニング) 9:00 - 10:15 テル</p> <p>アロマリラククス 10:30 - 11:45 Ai</p> <p>フラ 12:00 - 13:15 若月</p> <p>デトックス&amp;コアフロー 14:00 - 15:15 AYAKO</p> <p>ジェントルヴィンヤサ 19:00 - 20:15 たまき</p> <p>ハタヨガ&amp;メディテーション 20:30 - 21:30 Daisuke</p>	<p>モーニングリフレッシュヨガ 9:00 - 10:15 Machiko</p> <p>アシュタンガヨガ 10:30 - 11:45 マミ</p> <p>ピラティスストレッチ 14:00 - 15:00 ナタリー</p> <p>空手入門(大人クラス) 16:45 - 18:00 出雲</p> <p>ハタフロー(シヴァナンダヨガベース) 18:15 - 19:30 Yoeshe</p>	<p>朝ヨガ 9:00 - 10:00 ワカ</p> <p>ヴィンヤサフロー 10:30 - 11:45 たまき</p> <p>ハタヨガ(オールレベル) 13:30 - 14:45 ワカ</p> <p>ポディーワーク keep fit 15:00 - 16:15 カオル</p> <p>リストラティブ&amp;リニュー 16:30 - 17:45 アヤカ</p>
アウトドアボルダリング	<p>ラン&amp;コンディショニング(Basic) 10:30 - 11:45 ハナワ</p> <p>ノルディック&amp;スラックライン 16:00 - 17:15 NICO</p>	<p>ノルディックウォーキング 9:00 - 10:15 出雲</p> <p>フォームチェック&amp;ラン(スロー30) 19:00 - 20:00 綿野</p>	<p>新春初詣ラン&lt;皇居〜東京大神宮 約8Km&gt; 9:45 - 12:00 KUMI</p> <p>ボルダリング&amp;スラックライン(入門) 20:15 - 21:30 平良</p>	<p>ランニング(ベーシック45) 9:00 - 10:15 ハナワ</p> <p>ラン&amp;コンディショニング(ALL LEVEL) 19:00 - 20:15 菅原</p>	<p>ボルダリング(入門) 9:00 - 10:15 出雲</p> <p>リニール!サンセットランニング 17:00 - 18:15 ハナワ</p> <p>トレッキングin大楠山 9:00 - 13:30 平良</p>	<p>ボルダリング(入門) 9:00 - 10:15 平良</p> <p>ウォーク&amp;ラン 10:30 - 11:45 平良</p> <p>【有料】関東ふれあいの道ウォーキング最終回コーヒー付き(北条武田合戦場のみち) 9:30 - 17:00 ハナワ</p>
スタジオ	21	22	23	24	26	27
スタジオ	<p>ストレッチ 9:00 - 10:15 ハナワ</p> <p>【PR変更】ピラティス 10:30 - 11:45 ERICA</p> <p>ジェントルヨガ 13:30 - 14:45 アサコ</p> <p>ヴィンヤサフロー 19:00 - 20:15 UMA</p> <p>陰ヨガ 20:30 - 21:30 西川尚美</p>	<p>モーニングフロー&amp;メディテーション 9:00 - 10:15 瀬畑ちぐさ</p> <p>ストレッチ&amp;ヨガ 10:30 - 11:45 マミ</p> <p>女性のためのヨガ 12:00 - 13:00 マミ</p> <p>ハタヨガ 13:30 - 14:45 空平(SOHILA)</p> <p>アシュタンガヨガ 19:00 - 20:15 たかはる</p> <p>【代行】リストラティブヨガ 20:30 - 21:30 ワカ</p>	<p>ハタヨガ 9:00 - 10:15 ハナエ</p> <p>ヴィンヤサフロー 10:30 - 11:45 ハナエ</p> <p>ハタヨガベーシック 13:30 - 14:45 NOB</p> <p>ヨガシナジー 19:00 - 20:15 TAKA</p> <p>やさしいピラティス 20:30 - 21:30 Akko</p>	<p>骨盤調整ヨガ(コアチューニング) 9:00 - 10:15 テル</p> <p>アロマリラククス 10:30 - 11:45 Ai</p> <p>フラ 12:00 - 13:15 若月</p> <p>デトックス&amp;コアフロー 14:00 - 15:15 AYAKO</p> <p>ジェントルヴィンヤサ 19:00 - 20:15 たまき</p> <p>ハタヨガ&amp;メディテーション 20:30 - 21:30 Daisuke</p>	<p>アロマスローヨガ 9:00 - 10:15 テル</p> <p>アシュタンガヨガ 10:30 - 11:45 マミ</p> <p>【有料】すぐに役立つ栄養学〜炭水化物は悪なのか?〜 12:00 - 13:15 ナタリー</p> <p>ピラティスストレッチ 14:00 - 15:00 ナタリー</p> <p>フラ 16:30 - 17:45 若月</p> <p>シヴァナンダヨガ(入門) 18:00 - 19:30 Yoeshe</p>	<p>朝ヨガ 9:00 - 10:00 ワカ</p> <p>ヴィンヤサフロー 10:30 - 11:45 たまき</p> <p>ハタヨガ(オールレベル) 13:30 - 14:45 ワカ</p> <p>ポディーワーク keep fit 15:00 - 16:15 カオル</p> <p>リストラティブ&amp;リニュー 16:30 - 17:45 アヤカ</p>
アウトドアボルダリング	<p>ラン&amp;コンディショニング(Basic) 10:30 - 11:45 菅原</p> <p>ノルディック&amp;スラックライン 19:30 - 20:30 NICO</p>	<p>ノルディックウォーキング 9:00 - 10:15 渡邊美由紀</p> <p>【キッズ】BLUEキッズプログラム〜かけっこ教室〜 17:00 - 18:00 綿野</p> <p>フォームチェック&amp;ラン(スロー30) 19:00 - 20:00 綿野</p>	<p>ノルディック&amp;ラン&amp;ワークアウト 10:30 - 11:45 KUMI</p> <p>ボルダリング&amp;スラックライン(入門) 20:15 - 21:30 平良</p>	<p>ランニング(ベーシック45) 9:00 - 10:15 ハナワ</p> <p>ランニング(レベルアップクラス) 19:00 - 20:15 菅原</p>	<p>ボルダリング(入門) 9:00 - 10:15 出雲</p> <p>お出かけノルディック 新春開運ス波特巡り 9:00 - 11:30 渡邊美由紀</p> <p>狛江市クリーン大作戦 9:00 - 10:00 STAFF</p>	<p>ボルダリング(入門) 9:00 - 10:15 平良</p> <p>ウォーク&amp;ラン 10:30 - 11:45 平良</p>
スタジオ	28	29	30	31	<p>NEWインストラクター!</p> <p>月曜日10:30-11:45「ピラティス」古市→ERICA</p> <p>火曜日20:30-21:30「リストラティブヨガ」藤田真弓→chizuco</p>	
スタジオ	<p>筋膜リリース with PRO-TECH ATHLETICS 9:00 - 10:15 ハナワ</p> <p>【PR変更】ピラティス 10:30 - 11:45 ERICA</p> <p>深めるヨガ 13:30 - 14:45 たかはる</p> <p>ヴィンヤサフロー 19:00 - 20:15 UMA</p> <p>陰ヨガ 20:30 - 21:30 西川尚美</p>	<p>モーニングフロー&amp;メディテーション 9:00 - 10:15 瀬畑ちぐさ</p> <p>ストレッチ&amp;ヨガ 10:30 - 11:45 マミ</p> <p>女性のためのヨガ 12:00 - 13:00 マミ</p> <p>ハタヨガ 13:30 - 14:45 空平(SOHILA)</p> <p>アシュタンガヨガ 19:00 - 20:15 たかはる</p> <p>【PR変更】リストラティブヨガ 20:30 - 21:30 chizuco</p>	<p>ハタヨガ 9:00 - 10:15 ハナエ</p> <p>アシュタンガヨガ 10:30 - 11:45 ハナエ</p> <p>ハタヨガベーシック 13:30 - 14:45 NOB</p> <p>ヨガシナジー 19:00 - 20:15 TAKA</p> <p>やさしいピラティス 20:30 - 21:30 Akko</p>	<p>骨盤調整ヨガ(コアチューニング) 9:00 - 10:15 テル</p> <p>アロマリラククス 10:30 - 11:45 Ai</p> <p>フラ 12:00 - 13:15 若月</p> <p>デトックス&amp;コアフロー 14:00 - 15:15 AYAKO</p> <p>ジェントルヴィンヤサ 19:00 - 20:15 たまき</p> <p>ハタヨガ&amp;メディテーション 20:30 - 21:30 Daisuke</p>		
アウトドアボルダリング	<p>ラン&amp;コンディショニング(Basic) 10:30 - 11:45 菅原</p> <p>【キッズ】BLUEキッズプログラム〜ボルダリング〜 17:00 - 18:00 平良</p> <p>ノルディック&amp;スラックライン 19:00 - 20:30 NICO</p>	<p>トレッキングin大楠山 9:00 - 13:30 平良</p> <p>フォームチェック&amp;ラン(スロー30) 19:00 - 20:00 綿野</p>	<p>ノルディック&amp;ラン&amp;ワークアウト 10:30 - 11:45 KUMI</p> <p>ボルダリング&amp;スラックライン(入門) 20:15 - 21:30 平良</p>	<p>ランニング(ベーシック45) 9:00 - 10:15 ハナワ</p> <p>ラン&amp;コンディショニング(ALL LEVEL) 19:00 - 20:15 菅原</p>		

**EVENT**

- 5日(土) 初詣氷川神社めぐりラン
- 6日(日) スラックライン
- 6日(日) はじめてのヨガ
- 8日(火) 大山初詣ウォーキング
- 10日(木) ヒーリングロータス
- 12日(土) 【HP】BLUE初詣ランニング
- 12日(土) 【HP】BLUE初ノルディックウォーキング
- 13日(日) 心と体で感じる森林セラフケアウォーク〜冬の森の音を聞きに行こう!〜
- 14日(祝月) BLUE多摩川 七草粥の振る舞い会
- 14日(祝月) 体幹ヨガ
- 14日(祝月) マインドフルネス陰ヨガ
- 15日(火) 【キッズ】BLUEキッズプログラム〜空手入門〜
- 19日(土) トレッキングin大楠山

- 16日(水) 新春初詣ラン<皇居〜東京大神宮 約8Km>
- 19日(土) 空手入門(大人クラス)
- 20日(日) 【有料】関東ふれあいの道ウォーキング最終回コーヒー付き(北条武田合戦場のみち)
- 22日(火) 【キッズ】BLUEキッズプログラム〜かけっこ教室〜
- 26日(土) お出かけノルディック 新春開運ス波特巡り
- 26日(土) 狛江市クリーン大作戦
- 26日(土) 【有料】すぐに役立つ栄養学〜炭水化物は悪なのか?〜
- 26日(土) シヴァナンダヨガ(入門)
- 28日(土) 筋膜リリース with PRO-TECH ATHLETICS
- 28日(土) 【キッズ】BLUEキッズプログラム〜ボルダリング〜
- 29日(火) トレッキングin大楠山
- 30日(水) アシュタンガヨガ

プログラムのご予約はこちら (WEB) から  
<https://www.blue-tamagawa.jp>

WEB予約 QRコード

営業時間 平日: 9:00~22:00 / 土曜日: 8:00~20:00  
日祝日: 8:00~18:00

TEL 03-3430-3117

○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、クラブの時計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)