

【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。
 【キッズ】お子様向けプログラムです。対象年齢はweb予約よりプログラム詳細をご覧ください。
 (※) 重複予約禁止プログラムです。ご予約日の翌日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。(キャンセル待ちのご予約の場合も同様です)

	月	火	水	木	土	日						
	1	2	3	4	6	7						
スタジオ	ストレッチ ピラティス シェルトヨガ ヴィンヤサフロー 鎌刈	モーニングフロー&メディテーション ストレッチ&ヨガ(※) ハタヨガ アシュタナヨガ リストラティブヨガ	9:00 - 10:15 早稲 10:30 - 11:45 マミ 13:30 - 14:45 アサコ 19:00 - 20:15 UMA 20:30 - 21:30 西川尚美	ハタヨガ(※) ヴィンヤサフロー(※) ハタヨガベーシック リニューアル(※)調整ローラーピラティス リニューアルピラティス	9:00 - 10:15 ハナエ 10:30 - 11:45 ハナエ 13:30 - 14:45 NOB 19:00 - 20:15 TAKA 20:30 - 21:30 AKKO	骨盤調整ヨガ(コアチューニング)(※) アロマリラクセス フラ フラ フラ フラ フラ	9:00 - 10:15 テル 10:30 - 11:45 AI 12:00 - 13:15 若月 14:00 - 15:15 マミ 19:00 - 20:15 たまき 20:30 - 21:30 アキ	アロマソーヨ(※) アシュタナヨガ(※) 【有料】アシュタナヨガ-プライマリ-シリーズWS② ピラティスストレッチ フラ フラ フラ フラ	9:00 - 10:15 テル 10:30 - 11:45 マミ 14:00 - 15:00 ナタリー 16:45 - 18:00 若月 18:15 - 19:30 Machiko	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) ノルディック&スラックライン	9:00 - 11:45 菅原 19:30 - 20:30 NICO	ノルディックウォーキング フォームチェック&ラン(スロ-30)	9:00 - 10:15 藤原 19:00 - 20:00 藤野	リニューアルノルディック&ラン&ワークアウト 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	ランニング(ベーシック45) 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(入門) 【有料】赤坂、虎ノ門、麻布十番ウォークorノルディック ランニング(ベーシック45)	9:00 - 10:15 兼田 9:30 - 12:00 新藤英樹 10:30 - 11:45 ハナフ	【有料】丹沢で深呼吸! - 泊二日のヨガ&トレッキング(一日目) ボルダリング(入門) スラックライン	8:45 - マミ・出雲 9:00 - 10:15 平良 10:30 - 12:00 上田
	8日(18:00まで営業)											
スタジオ	ストレッチ 【HP】ピラティス 探めるヨガ ヴィンヤサフロー 鎌刈	モーニングフロー&メディテーション ストレッチ&ヨガ(※) 女性のためのヨガ ハタヨガ アシュタナヨガ リストラティブヨガ	9:00 - 10:15 早稲 10:30 - 11:45 マミ 12:00 - 13:00 マミ 13:30 - 14:45 UMA 19:00 - 20:15 出雲 20:30 - 21:30 藤田真弓	ハタヨガ(※) ヴィンヤサフロー(※) ハタヨガベーシック リニューアル(※)ヨガシナジー リニューアルピラティス	9:00 - 10:15 ハナエ 10:30 - 11:45 ハナエ 13:30 - 14:45 NOB 19:00 - 20:15 TAKA 20:30 - 21:30 AKKO	骨盤調整ヨガ(コアチューニング)(※) アロマリラクセス フラ フラ フラ フラ フラ	9:00 - 10:15 テル 10:30 - 11:45 AI 12:00 - 13:15 若月 14:00 - 15:15 AYAOKI 19:00 - 20:15 たまき 20:30 - 21:30 Daleuke	モーニングリフレッシュヨガ アシュタナヨガ(※) ピラティスコア フラ フラ フラ フラ	9:00 - 10:15 Machiko 10:30 - 11:45 マミ 14:00 - 15:00 ナタリー 16:45 - 18:00 若月 18:15 - 19:30 Yoehle	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) ノルディック&スラックライン	10:30 - 11:45 菅原 18:00 - 17:45 NICO	ノルディックウォーキング フォームチェック&ラン(スロ-30)	9:00 - 10:15 出雲 19:00 - 20:00 藤野	リニューアルノルディック&ラン&ワークアウト 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	ランニング(ベーシック45) 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(入門) 森林セラフィクアウォーキングin新藤英樹 梅生の聖遊歩道ランニング	9:00 - 10:15 兼田 10:00 - 12:00 佐藤 9:00 - 10:30 ハナフ	ボルダリング(入門) 【HP】ウォーク&ランでリパークリ-ン	9:00 - 10:15 平良 10:30 - 12:00 平良
スタジオ	【有料】リ-リストレッチ with PRO-TECH ATHLETICS 【HP】ピラティス シェルトヨガ ヴィンヤサフロー 鎌刈	モーニングフロー&メディテーション ストレッチ&ヨガ(※) 女性のためのヨガ ハタヨガ アシュタナヨガ リストラティブヨガ	9:00 - 10:15 早稲 10:30 - 11:45 マミ 13:30 - 14:45 アサコ 19:00 - 20:15 UMA 20:30 - 21:30 西川尚美	ハタヨガ(※) ヴィンヤサフロー(※) ハタヨガベーシック リニューアル(※)ヨガシナジー リニューアルピラティス	9:00 - 10:15 ハナエ 10:30 - 11:45 ハナエ 13:30 - 14:45 NOB 19:00 - 20:15 TAKA 20:30 - 21:30 AKKO	骨盤調整ヨガ(コアチューニング)(※) アロマリラクセス フラ フラ フラ フラ フラ	9:00 - 10:15 テル 10:30 - 11:45 AI 12:00 - 13:15 若月 14:00 - 15:15 AYAOKI 19:00 - 20:15 たまき 20:30 - 21:30 Daleuke	アロマソーヨ(※) アシュタナヨガ(※) ピラティスストレッチ フラ フラ フラ フラ	9:00 - 10:15 テル 10:30 - 11:45 マミ 14:00 - 15:00 ナタリー 16:45 - 18:00 若月 18:15 - 19:30 Yoehle	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) ノルディック&スラックライン	10:30 - 11:45 菅原 19:30 - 20:30 NICO	【有料】お出かけノルディック-片瀬江の島ノルディック- フォームチェック&ラン(スロ-30)	9:00 - 11:30 新藤英樹 19:00 - 20:00 藤野	リニューアルノルディック&ラン&ワークアウト 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	ランニング(ベーシック45) 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(入門) LSDランニング20km 【有料】紅葉川下りツアー@HALAU	9:00 - 10:15 兼田 9:00 - 11:30 ハナフ 9:00 - 13:00 平良	ボルダリング(入門) ウォーク&ラン	9:00 - 10:15 平良 10:30 - 11:45 平良
スタジオ	ストレッチ ピラティス 探めるヨガ ヴィンヤサフロー 鎌刈	モーニングフロー&メディテーション ストレッチ&ヨガ(※) 女性のためのヨガ ハタヨガ アシュタナヨガ リストラティブヨガ	9:00 - 10:15 早稲 10:30 - 11:45 マミ 12:00 - 13:00 マミ 13:30 - 14:45 UMA 19:00 - 20:15 出雲 20:30 - 21:30 藤田真弓	ハタヨガ(※) ヴィンヤサフロー(※) ハタヨガベーシック リニューアル(※)ヨガシナジー リニューアルピラティス	9:00 - 10:15 ハナエ 10:30 - 11:45 ハナエ 13:30 - 14:45 NOB 19:00 - 20:15 TAKA 20:30 - 21:30 AKKO	骨盤調整ヨガ(コアチューニング)(※) アロマリラクセス フラ フラ フラ フラ フラ	9:00 - 10:15 テル 10:30 - 11:45 AI 12:00 - 13:15 若月 14:00 - 15:15 AYAOKI 19:00 - 20:15 たまき 20:30 - 21:30 Daleuke	モーニングリフレッシュヨガ アシュタナヨガ(※) ピラティスコア フラ フラ フラ フラ	9:00 - 10:15 Machiko 10:30 - 11:45 マミ 14:00 - 15:00 ナタリー 16:45 - 18:00 若月 18:15 - 19:30 Yoehle	朝ヨガ 【HP】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(※) リストラティブ&リニュー(※)	9:00 - 10:00 ワカ 10:30 - 11:45 サトミ 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) ノルディック&スラックライン	10:30 - 11:45 菅原 19:30 - 20:30 NICO	おでかけラン@代々木公園~駒場東大前> ボルダリング&スラックライン(入門)	10:00 - 13:30 KUMI 20:15 - 21:30 平良	ランニング(ベーシック45) 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(入門) ノルディックウォーキング 【有料】紅葉川下りツアー@HALAU	9:00 - 10:15 兼田 9:00 - 10:15 出雲 9:30 - 17:00 ハナフ	ボルダリング(入門) 紅葉トレッキングin三頭山	9:00 - 10:15 平良 8:45 - 15:30 平良	9:00 - 10:15 平良 10:30 - 11:45 平良	

Monthly Thema 「Breath Deeply」

10月はだんだん空気が乾燥し、冷えてくる季節です。気持よく過ごせる季節となる一方で、夏の疲れの影響などで不調が出やすい時期でもあります。この季節は、特に肺に関連する不調が出やすいと言われてます。空気の乾燥による呼吸器系や肌のトラブルなどです。私たちは、普段呼吸をする時、肺の3分の2程度しか使っていないと言われてます。この時期は、特に深い呼吸を心がけてカラダの中に水分とエネルギーを十分に巡らせていくことを意識しましょう。

EVENT

- 6日(土) 【有料】アシュタナヨガ-プライマリ-シリーズWS②~
- 6日(土) 赤坂、虎ノ門、麻布十番ウォークorノルディック
- 7日(日) スラックライン
- 7~8日(日~祝月) 【有料】丹沢で深呼吸! - 泊二日のヨガ&トレッキング
- 13日(土) 森林セラフィクアウォーキングin新藤英樹
- 13日(土) 梅生の聖遊歩道ランニング
- 14日(日) 【HP】ウォーク&ランでリパークリ-ン
- 15日(月) 筋力リ-リストレッチ with PRO-TECH ATHLETICS
- 16日(火) プチお出かけノルディック-片瀬江の島ノルディック~
- 20日(土) LSDランニング20km
- 20日(土) 【有料】紅葉川下りツアー@HALAU
- 24日(水) おでかけラン@代々木公園~駒場東大前>
- 27日(土) 【キッズ】BLUEキッズプログラム~フラ入門~
- 27日(土) シヴァナンダヨガ(入門)
- 27日(土) 【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)
- 28日(日) 紅葉トレッキングin三頭山
- 29日(月) 【キッズ】BLUEキッズプログラム~空手入門~
- 30日(火) 紅葉トレッキングin三頭山
- 31日(水) アシュタナヨガ

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、クラブの都合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)