

BLUE多摩川アウトドアフィットネスクラブ5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 (祝日18:00まで)		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 ハタヨガリラックス アシュタンガヨガ リストラティブヨガ	9:00 - 10:15 chigusa 10:30 - 11:45 マミ 13:30 - 14:45 空平(SOHILA) 19:00 - 20:15 たかはる 20:30 - 21:30 藤田真弓	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	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	ハタヨガ アシュタンガヨガ フラ ジェントルヴィンヤサ 【HP】ストレス・マネージメント(呼吸・瞑想・リラクゼーション)	9:00 - 10:15 motoko 10:30 - 11:45 たかはる 12:00 - 13:15 若月 15:00 - 16:15 サトミ 16:30 - 17:45 Daisuke	アロマスローヨガ アシュタンガヨガ 【HP】ピラティスストレッチ フラ シヴァナンダヨガ(入門)	9:00 - 10:15 テル 10:30 - 11:45 マミ 14:00 - 15:15 ナタリー 16:30 - 17:45 若月 18:00 - 19:30 Yoshie	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 武藤あや 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	ノルディックウォーキング フォームチェック&ラン(スロー30)	9:00 - 10:15 平良 19:00 - 20:00 細野	10:00 - 14:00 KUMI 20:15 - 21:30 平良	おでかけラン(成城学園前～上野毛農園カフェ～二子玉川) ボルダリング(入門)	9:00 - 11:00 ハナワ 16:30 - 17:45 菅原	【HP】ベースックLSD 12km(BLUE多摩川～二子玉川往復) ランニング(レベルアップクラス)	ボルダリング(初～中級) 大塚東ふれあいの道ウォーキング 神奈川県コース14/17(コーヒー付き)	9:00 - 10:15 柴田 9:00 - 14:30 ハナワ	ボルダリング(入門) 【HP】ウォーク&ランでリパークリール	9:00 - 10:15 平良 10:30 - 12:00 平良		
7		8		9		10		12		13		
スタジオ	ストレッチ ピラティス アロマリラックス ヴィンヤサフロー 陰ヨガ	9:00 - 10:15 ハナワ 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 女性のためのヨガ ハタヨガリラックス アシュタンガヨガ 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 空平(SOHILA) 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 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 調整中 19:00 - 20:15 サトミ 20:30 - 21:30 Daisuke	ジャイロキネシス アシュタンガヨガ ピラティスコア フラ ハタフロー(シヴァナンダヨガベース)	9:00 - 10:15 小平薫 10:30 - 11:45 マミ 14:00 - 15:00 ナタリー 16:45 - 18:00 むに 18:15 - 19:30 Yoshie	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 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 19:00 - 20:15 NICO	ノルディックウォーキング フォームチェック&ラン(スロー30)	9:00 - 10:15 出雲 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&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(ベースック45) ラン&コンディショニング(ALL LEVEL)	10:30 - 11:45 ハナワ 19:00 - 20:15 菅原	ボルダリング(初～中級) ロングLSD 20km	9:00 - 10:15 柴田 9:00 - 11:30 ハナワ	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
14		15		16		17		19		20		
スタジオ	ストレッチ ピラティス アロマリラックス ヴィンヤサフロー 陰ヨガ	9:00 - 10:15 ハナワ 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 女性のためのヨガ ハタヨガリラックス アシュタンガヨガ リストラティブヨガ	9:00 - 10:15 chigusa 10:30 - 11:45 マミ 13:30 - 14:45 空平(SOHILA) 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	ハタヨガ アシュタンガヨガ フラ デトックス&コアフロー ジェントルヴィンヤサ ヒーリングロータス	9:00 - 10:15 アンナ 10:30 - 11:45 たかはる 12:00 - 13:15 若月 14:00 - 15:15 AYAKO 19:00 - 20:15 サトミ 20:30 - 21:30 アキ	アロマスローヨガ アシュタンガヨガ ピラティスストレッチ フラ ハタフロー(シヴァナンダヨガベース)	9:00 - 10:15 motoko 10:30 - 11:45 マミ 14:00 - 15:15 ナタリー 16:45 - 18:00 若月 18:15 - 19:30 Yoshie	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 アサコ 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 19:00 - 20:15 NICO	トレッキングin御岳山・日の出山 フォームチェック&ラン(スロー30)	10:00 - 15:00 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	ランニング(ベースック45) ランニング(レベルアップクラス)	9:00 - 10:15 ハナワ 19:00 - 20:15 菅原	ボルダリング(初～中級) ノルディックウォーキング THE!坂練@生田	9:00 - 10:15 柴田 9:00 - 10:15 平良 10:30 - 12:00 ハナワ	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
21		22		23		24		26		27		
スタジオ	筋膜リリースストレッチ with PRO-TEC ATHLETICS ピラティス アロマリラックス ヴィンヤサフロー 陰ヨガ	9:00 - 10:15 ハナワ 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 女性のためのヨガ ハタヨガリラックス アシュタンガヨガ 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 空平(SOHILA) 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 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 サトミ 20:30 - 21:30 Daisuke	ジャイロキネシス アシュタンガヨガ ピラティスコア フラ ハタフロー(シヴァナンダヨガベース)	9:00 - 10:15 小平薫 10:30 - 11:45 マミ 14:00 - 15:00 ナタリー 16:45 - 18:00 若月 18:15 - 19:30 Yoshie	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 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 19:00 - 20:15 NICO	ノルディックウォーキング フォームチェック&ラン(スロー30)	9:00 - 10:15 出雲 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&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(ベースック45) ラン&コンディショニング(ALL LEVEL)	10:30 - 11:45 菅原 19:00 - 20:15 菅原	ボルダリング(初～中級) トレッキングin御岳山・日の出山 ランニング(ベースック45)	9:00 - 10:15 柴田 10:00 - 15:00 平良 10:30 - 11:45 菅原	ボルダリング(入門) 心と体で感じる森林セラピーフェアウォーク	9:00 - 10:15 平良 10:00 - 12:30 馬場
28		29		30		31		<p>5/4(祝金) 18:00まで営業</p> <p>【スタジオ】 9:00-10:15 【HP】アウトドアスポーツ必見!ニューハレテーピング講座!(お土産付き)「ハナワ」 10:30-11:45 体幹ヨガ「西川尚美」 13:30-14:45 陰陽ヨガ「ワカ」 15:00-16:15 デトックス&コアフロー「AYAKO」 16:30-17:45 ヘッドスタンド集中ヨガ「Yoshie」</p> <p>【アウトドア】 10:15-11:45 ランニング(ベースック45)「ハナワ」 10:45-15:30 おでかけノルディック(深大寺&神代植物園) 13:30-14:45 【HP】ボルダリング&スラックライン</p>				
スタジオ	ストレッチ ピラティス アロマリラックス 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 ハタヨガリラックス アシュタンガヨガ リストラティブヨガ	9:00 - 10:15 chigusa 10:30 - 11:45 マミ 13:30 - 14:45 空平(SOHILA) 19:00 - 20:15 たかはる 20:30 - 21:30 藤田真弓	ハタヨガ アシュタンガヨガ(入門) 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 フラ デトックス&コアフロー 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 AYAKO 19:00 - 20:15 サトミ 20:30 - 21:30 Daisuke

TOPICS

特別プログラム・イベント

- 2日(水) おでかけラン(成城学園前～上野毛農園カフェ～二子玉川)
- 12日(土) ロングLSD 20km
- 15日(火) トレッキングin御岳山・日の出山
- 19日(土) THE!坂練@生田
- 20日(日) スラックライン
- 21日(月) 筋膜リリースストレッチwith PRO-TEC ATHLETICS
- 26日(土) トレッキングin御岳山・日の出山
- 27日(日) 心と体で感じる森林セラピーフェアウォーク
- 30日(水) アシュタンガヨガ(入門)

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14/17(コーヒー付き)

GW特別プログラム

- 3日(木) 【HP】ベースックLSD 12km(BLUE多摩川～二子玉川往復)
- 3日(木) 【HP】ストレス・マネージメント(呼吸・瞑想・リラクゼーション)
- 4日(金) アウトドアスポーツ必見!ニューハレテーピング講座!(お土産付き)
- 4日(金) 体幹ヨガ
- 4日(金) 陰陽ヨガ
- 4日(金) ヘッドスタンド集中ヨガ
- 4日(金) おでかけノルディック(深大寺&神代植物園)
- 5日(土) シヴァナンダヨガ(入門)
- 6日(日) 【HP】ウォーク&ランでリパークリール

- 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)

