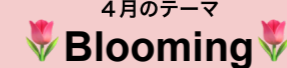


月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
ストレッチピラティス Hiroe 10:00~11:00 エナジーナイトヨガ 小坂奈々 19:45~20:45	【月一】ポップピラティス 【ONLINE】リンパヨガ 姿勢改善ピラティス イブニング・フロー&メディテーション Caori 07:15~08:00 Ai 10:00~10:45 MAI 19:00~20:00 Daisuke 20:15~21:15	Wendsday Sorry... We are closed	カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00 【NEW】カボエイラ 初級 鈴木湖太郎 19:00~20:00 ヒーリングヨガ MIKIKO 20:15~21:15	ウェイクアップヨガフロー 【ONLINE】きれいになるフローヨガ ケアヨガ&ストレッチ はじめてのブラジリアン柔術 ユウコ 07:15~08:00 Tsugumi 10:00~10:45 YUMA 10:00~11:00 越後伊織 19:30~20:30	季節の整えヨガ~春のだる重対策~ 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】身体ケアヨガ 【有料】outdoor お花見ヨガ シゲ Ayaka 08:00~09:00 09:15~10:15 waka マドリ 10:00~10:45 10:30~11:30 【NEW】カボエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30	ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ ベーシック 【ONLINE】ピラティスwithナタリー いちのの、サンバ Maii 08:00~09:00 LISA 09:15~10:15 マドリ 10:30~11:30 Natalie 11:30~12:15 Meg 14:00~15:00
8	9	10	11	12	13	14
ストレッチピラティス Hiroe 10:00~11:00 エナジーナイトヨガ 小坂奈々 19:45~20:45	フローピラティス 【ONLINE】リンパヨガ 姿勢改善ピラティス イブニング・フロー&メディテーション Caori 07:15~08:00 Ai 10:00~10:45 MAI 19:00~20:00 Daisuke 20:15~21:15	【ONLINE】Bedside Yoga Aki 21:00~21:30	カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00 【NEW】カボエイラ 初級 鈴木湖太郎 19:00~20:00 ヒーリングヨガ MIKIKO 20:15~21:15	ウェイクアップヨガフロー 【ONLINE】きれいになるフローヨガ ケアヨガ&ストレッチ はじめてのブラジリアン柔術 ユウコ 07:15~08:00 Tsugumi 10:00~10:45 YUMA 10:00~11:00 越後伊織 19:30~20:30	ASA YOGA 目覚めのリフレッシュヨガ 【月1】ウォーク&ランサークル 【ONLINE】コンディショニングヨガ モーニングフローヨガ アクティブ 【NEW】カボエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30 Daisuke 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 杉村恭平 09:15~10:15 Hiroe 10:00~10:45 マドリ 10:30~11:30 鈴木湖太郎 13:30~14:30	ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ ベーシック 【ONLINE】ピラティスwithナタリー いちのの、サンバ Maii 08:00~09:00 LISA 09:15~10:15 マドリ 10:30~11:30 Natalie 11:30~12:15 Meg 14:00~15:00
15	16	17	18	19	20	21
ストレッチピラティス Hiroe 10:00~11:00 エナジーナイトヨガ 小坂奈々 19:45~20:45	フローピラティス 【ONLINE】リンパヨガ 姿勢改善ピラティス イブニング・フロー&メディテーション Caori 07:15~08:00 Ai 10:00~10:45 MAI 19:00~20:00 Daisuke 20:15~21:15	Wendsday Sorry... We are closed	カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00 【NEW】カボエイラ 初級 鈴木湖太郎 19:00~20:00 ヒーリングヨガ MIKIKO 20:15~21:15	ウェイクアップヨガフロー 【ONLINE】きれいになるフローヨガ ケアヨガ&ストレッチ はじめてのブラジリアン柔術 ユウコ 07:15~08:00 Ai 10:00~10:45 YUMA 10:00~11:00 越後伊織 19:30~20:30	季節の整えヨガ~春のだる重対策~ 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】身体ケアヨガ モーニングフローヨガ アクティブ 【NEW】カボエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30 シゲ Ayaka 08:00~09:00 09:15~10:15 waka マドリ 10:00~10:45 10:30~11:30 鈴木湖太郎 13:30~14:30	ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ ベーシック 【ONLINE】ピラティスwithナタリー いちのの、サンバ Maii 08:00~09:00 LISA 09:15~10:15 マドリ 10:30~11:30 Natalie 11:30~12:15 Meg 14:00~15:00
22	23	24	25	26	27	28
ストレッチピラティス Hiroe 10:00~11:00 エナジーナイトヨガ 小坂奈々 19:45~20:45	フローピラティス 【ONLINE】リンパヨガ 姿勢改善ピラティス イブニング・フロー&メディテーション Caori 07:15~08:00 Ai 10:00~10:45 MAI 19:00~20:00 Daisuke 20:15~21:15	Wendsday Sorry... We are closed	カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00 (代行) 【Specil】FLOPILATES ヒーリングヨガ LISA 19:00~20:00 MIKIKO 20:15~21:15	ウェイクアップヨガフロー 【ONLINE】きれいになるフローヨガ ケアヨガ&ストレッチ はじめてのブラジリアン柔術 ユウコ 07:15~08:00 Tsugumi 10:00~10:45 YUMA 10:00~11:00 越後伊織 19:30~20:30	ASA YOGA 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】コンディショニングヨガ モーニングフローヨガ アクティブ 【NEW】カボエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30 シゲ Ayaka 08:00~09:00 09:15~10:15 Hiroe 10:00~10:45 マドリ 10:30~11:30 鈴木湖太郎 13:30~14:30	ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ ベーシック 【ONLINE】ピラティスwithナタリー (代行) 【Special】Booty Campワークアウト Maii 13:00~14:00 Maii 08:00~09:00 LISA 09:15~10:15 マドリ 10:30~11:30 Natalie 11:30~12:15
29	30	5/1	4月のテーマ  Blooming デトックスが行われた身体は、お花が開いたように緊張が抜けて、のびのびとした状態になっている時期です。ただ、4月は環境の変化などで忙しく、心も身体も緊張が走りがちな時でもあり自律神経が乱れがちとなります。慌ただしければリラックスプログラムを、心身に重さを感じるようであればアクティブなプログラムにチャレンジしてみましょう。本来は生まれ変わったように活き活き、のびのびと過ごす時期ですので、ゆとりを持って春を楽しみましょう。			

営業時間
平日 7:00~21:00 / 土日 7:30~16:00
定休日
毎週水曜日 年末年始・お盆・施設点検日
電話番号
03-6658-8193



- ◆プログラムのご参加は18歳以上(高校生不可)が対象となります。(KIDSプログラムは除く)
- ◆ご予約には、適宜制限をさせていただきます。ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。
- ◆ご予約は、原則ご自身ご自身の予約としており、システムが予約操作を打ち切るプログラム開始30分以後に関しては、フロントにてご対応いたします。
- ◆スタジオプログラムは、空き枠がある場合ご予約なしでも参加できますが、ご予約をいただいた方が優先となります。(定員12名)
- ◆アウトドアプログラムは、完全予約制となります。ATHLETA ATHLETIC CLUB 予約システムよりご予約ください。
- ◆アウトドアプログラムは、天候によっては中止になる場合がございます。その際は中止のお知らせをメールにてご連絡いたします。

カボエイラクラスが新しくなります🇺🇸

木曜日 カボエイラ
↓
カボエイラ 初級
初めての方でも安心してお参加できます！

土曜日 カボエイラ
↓
カボエイラ 中級

鈴木湖太郎

Special Program

4月29日(月)
9:00-10:00
体幹を強くするヨガ
ユウコ

16:30-17:30
POPPILATES
LISA

17:45-18:45
ヒーリングヨガ~1hour Retreat~
MIKIKO

代行情報

4月25日(木)
19:00~20:00
カボエイラ 初級 鈴木湖太郎
↓
【Special】FLOPILATES LISA

4月28日(日)
14:00~15:00
いちのの、サンバ Meg
↓
13:00~14:00
【Special】Booty Campワークアウト Maii

【有料】アウトドア

4月6日
10:30~11:30
* お花見ヨガ *
マドリ

ATHLETAレジャーシート
Que bom!特製ランチボックス付！