

2026 SEPTEMBER PROGRAM SCHEDULE

月	火	水(休館日)	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	巡るパワーチャージヨガ JUNKO 07:15~08:00 イブニングフローヨガ ほぐして伸ばす夜ピラティス Daisuke 19:00~20:00 倉又由紀子 20:15~21:15	休館日	カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00 ステップ・トゥ・サンバ！ ヒーリングヨガ Meg 19:00~20:00 MIKIKO 20:15~21:15	ウェイクアップヨガフロー ケアヨガ&ストレッチ 【有料】タイ古式パーソナルケア 【有料】タイ古式パーソナルケア ユウコ 07:15~08:00 YUMA 10:00~11:00 YUMA 11:20~11:50 YUMA 12:00~12:30 カボエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30	がんばる私のご褒美ヨガ 目覚めのリフレッシュヨガ ZUMBA® カボエイラ 中級 ユミコ 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 MARRON 10:30~11:30 鈴木湖太郎 13:30~14:30	ZUMBA® モーニングフローヨガ ★コンディショニングピラティス Maii 08:00~09:00 マドリ 9:15~10:15 Mizuki 10:30~11:30
7	8	9	10	11	12	13
コンディショニングヨガ 小坂奈々 10:00~11:00 【NEW】ストレッチ &ピラティス 児玉太志 19:00~20:00 【NEW】ボディメイク&コンディショニング 児玉太志 20:15~21:15	巡るパワーチャージヨガ JUNKO 07:15~08:00 ★【有料】HYNOGファットバーンウォーク 五十嵐利弘 19:30~20:30 ※雨天時【トライアル】ハイノーグ30にて室内開催(19:30~20:00) ほぐして伸ばす夜ピラティス 倉又由紀子 20:15~21:15	休館日	カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00 ステップ・トゥ・サンバ！ ヒーリングヨガ Meg 19:00~20:00 MIKIKO 20:15~21:15	ウェイクアップヨガフロー ケアヨガ&ストレッチ 【有料】タイ古式パーソナルケア 【有料】タイ古式パーソナルケア ユウコ 07:15~08:00 YUMA 10:00~11:00 YUMA 11:20~11:50 YUMA 12:00~12:30 カボエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30	ASA YOGA 目覚めのリフレッシュヨガ ★時間変更【有料】HYNOG LATIN ENERGY カボエイラ 中級 Daisuke 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 MARRON 12:10~13:10 鈴木湖太郎 13:30~14:30	ZUMBA® モーニングフローヨガ ★コンディショニングピラティス Maii 08:00~09:00 マドリ 9:15~10:15 Mizuki 10:30~11:30
14	15	16	17	18	19	20
コンディショニングヨガ 小坂奈々 10:00~11:00 【NEW】ストレッチ&ピラティス 児玉太志 19:00~20:00 【NEW】ボディメイク&コンディショニング 児玉太志 20:15~21:15	巡るパワーチャージヨガ JUNKO 07:15~08:00 イブニングフローヨガ ほぐして伸ばす夜ピラティス Daisuke 19:00~20:00 倉又由紀子 20:15~21:15	休館日	カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00 ステップ・トゥ・サンバ！ ヒーリングヨガ Meg 19:00~20:00 MIKIKO 20:15~21:15	ウェイクアップヨガフロー 特別ケアヨガ&ストレッチ 【有料】タイ古式パーソナルケア 【有料】タイ古式パーソナルケア ユウコ 07:15~08:00 YUMA 10:00~11:00 YUMA 11:20~11:50 YUMA 12:00~12:30 カボエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30	がんばる私のご褒美ヨガ 目覚めのリフレッシュヨガ ★【トライアル】HYNOG LATIN ENERGY30 ZUMBA® カボエイラ 中級 ユミコ 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 MARRON 10:30~11:00 MARRON 11:15~12:15 鈴木湖太郎 13:30~14:30	ZUMBA® モーニングフローヨガ ★背骨リリースピラティス Maii 08:00~09:00 マドリ 9:15~10:15 滝口まゆみ 13:30~14:30
21(祝日営業)	22(祝日営業)	23	24	25	26	27
★エナジーフローヨガ ストレッチ&ピラティス ボディメイク&コンディショニング 小坂奈々 8:00-9:00 児玉太志 9:30-10:30 児玉太志 11:00-12:00	★全身バランスベーシックヨガ ほぐして伸ばすピラティス ★インナーシェイプヨガ yoshitaka 08:00~09:00 倉又由紀子 13:00-14:00 浅野祐介 15:00-16:00	休館日	カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00 ステップ・トゥ・サンバ！ ヒーリングヨガ Meg 19:00~20:00 MIKIKO 20:15~21:15	ウェイクアップヨガフロー ケアヨガ&ストレッチ 【有料】タイ古式パーソナルケア 【有料】タイ古式パーソナルケア ユウコ 07:15~08:00 YUMA 10:00~11:00 YUMA 11:20~11:50 YUMA 12:00~12:30 カボエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30	ASA YOGA 目覚めのリフレッシュヨガ ★【有料】魅せるZUMBA®Show you how カボエイラ 中級 Daisuke 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 MARRON 10:30~12:00 鈴木湖太郎 13:30~14:30	ZUMBA® モーニングフローヨガ ★コンディショニングピラティス Maii 08:00~09:00 マドリ 9:15~10:15 Mizuki 10:30~11:30
28	29	30	『実りの秋、自分磨きの秋』 夏の暑さがやわらぎ、少しずつ季節が動き出す9月。心もカラダも“変化”を受け入れる準備が整うこの時期は、自分自身と向き合い、ひとつ先のステップへ進むチャンスです。頑張りすぎなくていい。でも、なんとなくの毎日から、ほんの少し“意識”をプラスしてみる。姿勢を整える、呼吸を深くする、汗をかいてリフレッシュする。そんな小さな積み重ねが、やがて大きな“実り”へとつながっていきます。今月は、自分のペースで“自分磨き”を始めてみましょう。			
コンディショニングヨガ 小坂奈々 10:00~11:00 【NEW】ストレッチ &ピラティス 19:00~20:00 【NEW】ボディメイク&コンディショニング 児玉太志 20:15~21:15	巡るパワーチャージヨガ JUNKO 07:15~08:00 ★【有料】HYNOGファットバーンウォーク 五十嵐利弘 19:30~20:30 ※雨天時【トライアル】ハイノーグ30にて室内開催(19:30~20:00) ほぐして伸ばす夜ピラティス 倉又由紀子 20:15~21:15	休館日				

- ◆ご予約には、適宜制限をかけさせていただいております。ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。
- ◆ご予約は、原則ご会員ご自身での予約としており、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連絡いたします。

営業時間	定休日
【月】 9:30~12:00、18:30~21:30 【火木金】 7:00~12:00、18:30~21:30 【土日祝】 7:30~18:00	毎週水曜日・年末年始・施設点検日
	電話番号 03-6658-8193

