



# 2026 MAY PROGRAM SCHEDULE

月	火	水	木	金	土	日		
1	2	3	4	5	6	7		
<p>静けさの中で、続ける</p> <p>力を抜く。整える。足さなくていい。          削るくらいでちょうどいい。          少し動く。少し整う。繰り返す。          できる範囲で続ける。          気づけば、調子は戻ってくる。体も、リズムも、自然と整っていく。</p>								
<p>ウェイクアップヨガフロー</p> <p>ユウコ 07:15-08:00</p> <p>ケアヨガ&amp;ストレッチ          【NEW】タイ古式パーソナルケア          【NEW】タイ古式パーソナルケア</p> <p>YUMA 10:00~11:00          YUMA 11:30~12:00          YUMA 12:15~12:45</p> <p>はじめてのブラジリアン柔術</p> <p>越後伊織 19:30-20:30</p>	<p>がんばる私のご褒美ヨガ          目覚めのリフレッシュヨガ          【ONLINE】コンディショニングヨガ          【有料】 HYNOG LATIN ENERGY</p> <p>ユミコ 08:00-09:00          Ayaka 09:15~10:15          Hiroe 10:00~10:45          MARRON 10:30~11:30</p> <p>ZUMBA®          全身バランスヨガベーシック          モーニングフローヨガ          【ONLINE】ピラティスwithナタリー          オリジナル26&amp;2ヨガ</p> <p>Maii 08:00-09:00          Yoshitaka 09:15-10:15          マドリ 10:30-11:30          Natalie 11:30-12:15          HITOMI 11:45-12:45</p>	<p>エナジーフローヨガ          ケアヨガ&amp;ストレッチ          ~腰セルブケアBEST3~          【有料】タイ古式パーソナルボディケア30          【有料】タイ古式パーソナルボディケア30</p> <p>小坂奈々 08:00~09:00          YUMA 09:15~10:15          YUMA 10:45~11:15          YUMA 11:30~12:00</p> <p>【時間変更】モーニングピラティス          【ONLINE】リンパヨガ          ASA YOGA          【有料】腸から整えるボディメンテナンスヨガ</p> <p>Erina 08:00-09:00          Ai 10:00-10:45          Daisuke 09:15-10:15          浅野祐介 10:30-12:00</p>	<p>カポエイラ初級          【有料】グレイスフルエイジングヨガ          ~内側から聴く健やかなエイジング~</p> <p>鈴木湖太郎 09:00~10:00          NOB 10:30-12:00</p> <p>カラダ目覚める朝ヨガ</p> <p>KACO 07:15-08:00</p> <p>ステップ・トゥ・サンバ!          ヒーリングヨガ</p> <p>Meg 19:00-20:00          MIKIKO 20:15-21:15</p>	<p>ウェイクアップヨガフロー</p> <p>ユウコ 07:15-08:00</p> <p>【ONLINE】きれいになるフローヨガ          ケアヨガ&amp;ストレッチ          【NEW】タイ古式パーソナルケア          【NEW】タイ古式パーソナルケア</p> <p>Tsugumi 10:00~10:45          YUMA 10:00~11:00          YUMA 11:30~12:00          YUMA 12:15~12:45</p> <p>はじめてのブラジリアン柔術</p> <p>越後伊織 19:30-20:30</p>	<p>ASA YOGA          目覚めのリフレッシュヨガ          【ONLINE】身体ケアヨガ          ZUMBA®</p> <p>Daisuke 08:00-09:00          Ayaka 09:15-10:15          waka 10:00-10:45          MARRON 10:30-11:30</p> <p>ZUMBA®          Conditioning Pilates          モーニングフローヨガ          【ONLINE】ピラティスwithナタリー          オリジナル26&amp;2ヨガ</p> <p>Maii 08:00-09:00          Mizuki 09:15-10:15          マドリ 10:30-11:30          Natalie 11:30-12:15          HITOMI 11:45-12:45</p>	<p>コンディショニングヨガ</p> <p>小坂奈々 10:00~11:00</p> <p>ヨガティス</p> <p>Erina 19:45~20:45</p> <p>モーニングピラティス          【ONLINE】リンパヨガ</p> <p>Erina 07:15-08:00          Ai 10:00-10:45</p> <p>【有料】HYNOGファットバーンウォーク          ほぐして伸ばす夜ピラティス</p> <p>五十嵐利弘 19:30~20:30          倉又由紀子 20:15~21:15</p> <p>カポエイラ初級</p> <p>鈴木湖太郎 19:30~20:30</p> <p>ステップ・トゥ・サンバ!          ヒーリングヨガ</p> <p>Meg 19:00-20:00          MIKIKO 20:15-21:15</p>	<p>ウェイクアップヨガフロー</p> <p>ユウコ 07:15-08:00</p> <p>代行 【ONLINE】身体ケアヨガ          ケアヨガ&amp;ストレッチ          【NEW】タイ古式パーソナルケア          【NEW】タイ古式パーソナルケア</p> <p>waka 10:00~10:45          YUMA 10:00~11:00          YUMA 11:30~12:00          YUMA 12:15~12:45</p> <p>はじめてのブラジリアン柔術</p> <p>越後伊織 19:30~20:30</p>	<p>がんばる私のご褒美ヨガ          目覚めのリフレッシュヨガ          【ONLINE】コンディショニングヨガ          【トライアル】 HYNOG LATIN ENERGY30          ZUMBA®</p> <p>ユミコ 08:00-09:00          Ayaka 09:15-10:15          Hiroe 10:00-10:45          MARRON 10:30~11:00          MARRON 11:15-12:15</p> <p>ZUMBA®          全身バランスヨガベーシック          モーニングフローヨガ          【ONLINE】ピラティスwithナタリー          オリジナル26&amp;2ヨガ</p> <p>Maii 08:00-09:00          Yoshitaka 09:15-10:15          マドリ 10:30-11:30          Natalie 11:30-12:15          HITOMI 11:45-12:45</p>
<p>コンディショニングヨガ</p> <p>小坂奈々 10:00~11:00</p> <p>【トライアル】 HYNOG YOGA30          疲労回復ナイトヨガ</p> <p>Erina 19:00~19:30          Erina 19:45~20:45</p>	<p>モーニングピラティス          【ONLINE】リンパヨガ</p> <p>Erina 07:15-08:00          Ai 10:00-10:45</p> <p>イブニングフロー          ほぐして伸ばす夜ピラティス</p> <p>Daisuke 19:00~20:00          倉又由紀子 20:15~21:15</p>	<p>カポエイラ初級</p> <p>鈴木湖太郎 19:30~20:30</p> <p>ステップ・トゥ・サンバ!          ヒーリングヨガ</p> <p>Meg 19:00-20:00          MIKIKO 20:15-21:15</p>	<p>ウェイクアップヨガフロー</p> <p>ユウコ 07:15-08:00</p> <p>【ONLINE】きれいになるフローヨガ          ケアヨガ&amp;ストレッチ          【NEW】タイ古式パーソナルケア          【NEW】タイ古式パーソナルケア</p> <p>Tsugumi 10:00~10:45          YUMA 10:00~11:00          YUMA 11:30~12:00          YUMA 12:15~12:45</p> <p>はじめてのブラジリアン柔術</p> <p>越後伊織 19:30~20:30</p>	<p>ASA YOGA          目覚めのリフレッシュヨガ          【ONLINE】身体ケアヨガ          ZUMBA®</p> <p>Daisuke 08:00-09:00          Ayaka 09:15-10:15          waka 10:00-10:45          MARRON 10:30~11:30</p> <p>ZUMBA®          Conditioning Pilates          モーニングフローヨガ          【ONLINE】ピラティスwithナタリー          オリジナル26&amp;2ヨガ</p> <p>Maii 08:00-09:00          Mizuki 09:15-10:15          マドリ 10:30-11:30          Natalie 11:30-12:15          HITOMI 11:45-12:45</p>				
<p>コンディショニングヨガ</p> <p>小坂奈々 10:00~11:00</p> <p>ヨガティス</p> <p>Erina 19:45~20:45</p>	<p>モーニングピラティス          【ONLINE】リンパヨガ</p> <p>Erina 07:15-08:00          Ai 10:00-10:45</p> <p>【有料】HYNOGファットバーンウォーク          ほぐして伸ばす夜ピラティス</p> <p>五十嵐利弘 19:30~20:30          倉又由紀子 20:15~21:15</p>	<p>カポエイラ初級</p> <p>鈴木湖太郎 19:30~20:30</p> <p>ステップ・トゥ・サンバ!          ヒーリングヨガ</p> <p>Meg 19:00-20:00          MIKIKO 20:15-21:15</p>	<p>ウェイクアップヨガフロー</p> <p>ユウコ 07:15-08:00</p> <p>【ONLINE】きれいになるフローヨガ          ケアヨガ&amp;ストレッチ          【NEW】タイ古式パーソナルケア          【NEW】タイ古式パーソナルケア</p> <p>Tsugumi 10:00~10:45          YUMA 10:00~11:00          YUMA 11:30~12:00          YUMA 12:15~12:45</p> <p>はじめてのブラジリアン柔術</p> <p>越後伊織 19:30~20:30</p>	<p>頭張るわたしのご褒美ヨガ          目覚めのリフレッシュヨガ          【有料】 ZUMBA®          ~魅せるZUMBA®Show you how~</p> <p>ユミコ 08:00-09:00          Ayaka 09:15-10:15          MARRON 10:30~12:00</p> <p>ZUMBA®          Conditioning Pilates          モーニングフローヨガ</p> <p>Maii 08:00-09:00          Mizuki 09:15-10:15          マドリ 10:30-11:30</p>				

- ◆ご予約には、適宜制限をかせ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
平日 7:00~21:00 / 土日 7:30~16:00
定休日
年末年始・お盆・施設点検日
電話番号
03-6658-8193