

月	火	水	木	金	土	日
2月テーマ “リセット”			1	2	3	4
<p>1年で最も寒い時期ですが身体は春に向かって準備を進めています。 寒さを防ぐために閉じた骨盤などがゆるみ始め、1年で最も身体の変化が大きくなつてきます。三寒四温による気圧や温度の変化も加わるので、心身ともに疲れを感じやすくなります。 春モードの心身へとリセットするために、骨盤の調整をしたり、呼吸をととのえて、滞りのない巡る身体を心がけましょう。</p>			<p>カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00</p> <p>カポエイラ ヒーリングヨガ 鈴木湖太郎 19:00~20:00 MIKIKO 20:15~21:15</p>	<p>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&amp;ストレッチ ユウコ 07:15~08:00</p> <p>Tsugumi 10:00~10:45 YUMA 10:00~11:00</p> <p>はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30~20:30</p>	<p>Weekend Morning Aroma time 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】 コンディショニングヨガ 【代行】ハタヨガベーシック マドリ 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15</p> <p>Hiroe 10:00~10:45 ヨウ 10:30~11:30</p> <p>鈴木湖太郎 13:30~14:30</p>	<p>ZUMBA® ピラティスコネクション ハタフロー 【ONLINE】 ピラティスwithナタリー いちにの、サンバ Maii 08:00~09:00 LISA 09:15~10:15 栗栖弘子 10:30~11:30</p> <p>Natalie 11:30~12:15 Meg 14:00~15:00</p>
5	6	7	8	9	10	11
<p>【代行】ストレッチヨガ 歩 10:00~11:00</p> <p>コンディショニングヨガ Yoshie 19:45~20:45</p>	<p>【月一】ポップピラティス 【ONLINE】 リンパヨガ Caori 07:15~08:00</p> <p>Ai 10:00~10:45</p> <p>姿勢改善ピラティス イブニング・フロー&amp;メディテーション MAI 19:00~20:00 Daisuke 20:15~21:15</p>	<p>【ONLINE】 Bedside Yoga Aki 21:00~21:30</p>	<p>カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00</p> <p>カポエイラ ヒーリングヨガ 鈴木湖太郎 19:00~20:00 MIKIKO 20:15~21:15</p>	<p>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&amp;ストレッチ ユウコ 07:15~08:00</p> <p>Tsugumi 10:00~10:45 YUMA 10:00~11:00</p> <p>はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30~20:30</p>	<p>ASA YOGA モーニングフローヨガ 【月1】ウォーク&amp;ランサークル 【ONLINE】 身体ケアヨガ アーユルヴェーディックヨガ Daisuke 08:00~09:00 マドリ 09:15~10:15 杉村恭平 09:15~10:15</p> <p>waka 10:00~10:45 シゲ 10:30~11:30</p> <p>鈴木湖太郎 13:30~14:30</p>	<p>ZUMBA® ピラティスコネクション ハタフロー 【ONLINE】 ピラティスwithナタリー いちにの、サンバ Maii 08:00~09:00 LISA 09:15~10:15 栗栖弘子 10:30~11:30</p> <p>Natalie 11:30~12:15 Meg 14:00~15:00</p>
12	13	14	15	16	17	18
<p>ストレッチピラティス Hiroe 10:00~11:00 【Special】ケアヨガ&amp;ストレッチ ~首肩ほぐし極意~ YUMA 11:15~12:15</p> <p>コンディショニングヨガ Yoshie 16:30~17:30 【Special】最高のリラクソヨガ KACO 17:45~18:45</p>	<p>フローピラティス 【ONLINE】 リンパヨガ Caori 07:15~08:00</p> <p>Ai 10:00~10:45</p> <p>姿勢改善ピラティス イブニング・フロー&amp;メディテーション MAI 19:00~20:00 Daisuke 20:15~21:15</p>	<p>Wendday Sorry... We are closed</p>	<p>カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00</p> <p>カポエイラ ヒーリングヨガ 鈴木湖太郎 19:00~20:00 MIKIKO 20:15~21:15</p>	<p>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&amp;ストレッチ ユウコ 07:15~08:00</p> <p>Tsugumi 10:00~10:45 YUMA 10:00~11:00</p> <p>はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30~20:30</p>	<p>Weekend Morning Aroma time 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】 コンディショニングヨガ アーユルヴェーディックヨガ マドリ 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15</p> <p>Hiroe 10:00~10:45 シゲ 10:30~11:30</p> <p>鈴木湖太郎 13:30~14:30 マウロ 15:00~16:00</p>	<p>ZUMBA® ピラティスコネクション ハタフロー 【ONLINE】 ピラティスwithナタリー いちにの、サンバ Maii 08:00~09:00 LISA 09:15~10:15 栗栖弘子 10:30~11:30</p> <p>Natalie 11:30~12:15 Meg 14:00~15:00</p>
19	20	21	22	23	24	25
<p>ストレッチピラティス Hiroe 10:00~11:00</p> <p>コンディショニングヨガ Yoshie 19:45~20:45</p>	<p>フローピラティス 【ONLINE】 リンパヨガ Caori 07:15~08:00</p> <p>Ai 10:00~10:45</p> <p>姿勢改善ピラティス イブニング・フロー&amp;メディテーション MAI 19:00~20:00 Daisuke 20:15~21:15</p>	<p>Wendday Sorry... We are closed</p>	<p>カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00</p> <p>カポエイラ ヒーリングヨガ 鈴木湖太郎 19:00~20:00 MIKIKO 20:15~21:15</p>	<p>【Special】 ウェイクアップヨガフロー ~1hour プラクティス~ 【Special】 パレエストレッチ 【ONLINE】 きれいになるフローヨガ 【Special】 ジナスチカ・ナトゥラウ ~リオ式自重トレーニング~ ユウコ 08:00~09:00</p> <p>MAI 09:30~10:30</p> <p>Tsugumi 10:00~10:45</p> <p>鈴木湖太郎 11:00~12:00</p> <p>越後伊織 14:00~15:00</p>	<p>ASA YOGA 【代行】ハタヨガベーシック 【ONLINE】 身体ケアヨガ 【代行】姿勢調整ヨガ Daisuke 08:00~09:00 ヨウ 09:15~10:15</p> <p>waka 10:00~10:45 Yoshie 10:30~11:30</p> <p>鈴木湖太郎 13:30~14:30</p>	<p>ZUMBA® ピラティスコネクション ハタフロー 【ONLINE】 ピラティスwithナタリー いちにの、サンバ Maii 08:00~09:00 LISA 09:15~10:15 栗栖弘子 10:30~11:30</p> <p>Natalie 11:30~12:15 Meg 14:00~15:00</p>
26	27	28	29	<div data-bbox="1596 1411 1941 1768" data-label="Complex-Block"> <p>2月12日 Special Program</p> <p>11:15~12:15 ケアヨガ &amp; ストレッチ ~首肩ほぐしの極意~ YUMA</p> <p>17:45~18:45 最高のリラクソヨガ KACO</p> </div> <div data-bbox="1958 1411 2303 1768" data-label="Complex-Block"> <p>2月23日 Special Program</p> <p>9:30~10:30 パレエストレッチ MAI</p> <p>11:00~12:00 ジナスチカ・ナトゥラウ ~リオ式自重トレーニング~ 鈴木湖太郎</p> </div> <div data-bbox="2320 1373 2914 1768" data-label="Complex-Block"> <p>代行情報</p> <p>2月3日(土) 10:30~11:30 アーユルヴェーディックヨガ シゲ→ハタヨガベーシック ヨウ</p> <p>2月5日(月) 10:00~11:00 ストレッチピラティス Hiroe→ストレッチヨガ 歩</p> <p>2月24日(土) 9:15~10:15 モーニングフローヨガ マドリ→ハタヨガベーシック ヨウ</p> <p>2月24日(土) 10:30~11:30 アーユルヴェーディックヨガ シゲ→姿勢調整ヨガ Yoshie</p> </div>		

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。

時間変更

2月12日(月)  
コンディショニングヨガ Yoshie  
19:45~20:45→16:30~17:30

2月23日(金)  
はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織  
19:30~20:30→14:00~15:00