

	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
STUDIO	 満月ヨガ@うるおい広場 25th 19:45~20:45 大地にパワーがみなぎり、心身に影響を与えやすいという満月の日。今月の満月は29日金曜ですが、満月に向かっていく体やココロの変化を感じてみましょう。月の光とともに、大地や風、空のパワーを意識した満月ヨガ。心とカラダに、自然の力をたっぷりと吸収し、ヒーリングパワーを高めます。最後には月を眺めながらの瞑想で、心をクリアしていきます。				ウェイクアップヨガフロー 7:15 8:00 ユウコ リンパヨガ【ONLINE】 10:00 10:45 Ai ケアヨガ&ストレッチ 10:00 11:00 YUMA はじめてのブラジリアン柔術 19:30 20:30 越後伊織	Weekend Morning Aroma ti 8:00 9:00 マドリ 目覚めのリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka 身体ケアヨガ【ONLINE】 10:00 10:45 waka アーユルヴェーディックヨガ 10:30 11:30 シゲ リラックスヨガ 13:30 14:30 Miwako	ビラティスボディアウェイク 8:00 9:00 Caori ZUMBA* 9:15 10:15 MARRON ハタフロー 10:30 11:30 栗栖弘子 ビラティスwithナタリー【ONL 11:30 12:15 Natalie いちにの、サンパ♪ 14:00 15:00 Meg
OUTDOOR EVENT							
	4	5	6	7	8	9	10
STUDIO	ストレッチピラティス 10:00 11:00 Hiroe コンディショニングヨガ 19:45 20:45 Yoshie	【月】 ポップピラティス 7:15 8:00 Caori きれいになるフローヨガ【ONL 10:00 10:45 Tsugumi 姿勢改善ピラティス 19:00 20:00 Mai イブニング・フロー&メディテ 20:15 21:15 Daisuke		モーニングヴィンヤサ 7:15 8:00 Aki ボディリセットヨガ 19:00 20:00 高松いく ヒーリングヨガ 20:15 21:15 MIKIKO	ウェイクアップヨガフロー 7:15 8:00 ユウコ リンパヨガ【ONLINE】 10:00 10:45 Ai ケアヨガ&ストレッチ 10:00 11:00 YUMA はじめてのブラジリアン柔術 19:30 20:30 越後伊織	ASA YOGA 8:00 9:00 Daisuke モーニングフローヨガ 9:15 10:15 マドリ コンディショニングストレッチ 10:00 10:45 Natalie 姿勢調整ヨガ 10:30 11:30 Yoshie リラックスヨガ 13:30 14:30 Miwako	ビラティス コネクション 8:00 9:00 LISA ZUMBA* 9:15 10:15 MARRON ハタフロー 10:30 11:30 栗栖弘子 ビラティスwithナタリー【ONL 11:30 12:15 Natalie いちにの、サンパ♪ 14:00 15:00 Meg
OUTDOOR EVENT							
	11	12	13	14	15	16	17
STUDIO	ストレッチ&ヨガ 10:00 11:00 栗栖弘子 コンディショニングヨガ 19:45 20:45 Yoshie	【代行】 フローピラティス 7:15 8:00 LISA きれいになるフローヨガ【ONL 10:00 10:45 Tsugumi 姿勢改善ピラティス 19:00 20:00 Mai イブニング・フロー&メディテ 20:15 21:15 Daisuke	Enjoy online classes! おやすみ前の月一養生ヨガ【ONL 21:00 10:45 松村あさ	モーニングヴィンヤサ 7:15 8:00 Aki ボディリセットヨガ 19:00 20:00 高松いく ヒーリングヨガ 20:15 21:15 MIKIKO	ウェイクアップヨガフロー 7:15 8:00 ユウコ リンパヨガ【ONLINE】 10:00 10:45 Ai ケアヨガ&ストレッチ 10:00 11:00 YUMA はじめてのブラジリアン柔術 19:30 20:30 越後伊織	Weekend Morning Aroma ti 8:00 9:00 マドリ 目覚めのリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka コンディショニングヨガ【ONL 10:00 10:45 Hiroe アーユルヴェーディックヨガ 10:30 11:30 シゲ リラックスヨガ 13:30 14:30 Miwako	ビラティス コネクション 8:00 9:00 LISA ZUMBA* 9:15 10:15 MARRON ハタフロー 10:30 11:30 栗栖弘子 ビラティスwithナタリー【ONL 11:30 12:15 Natalie リバークリーン&ヨガ 13:00 14:30 Hitomi
OUTDOOR EVENT							クリーン活動で45分間のヨガを無料受講可能！ ぜひご友人ご家族を誘ってご参加ください！（ヨガ受講は18歳以上）
	18 (敬老の日) 試験運用営業 20:00まで	19	20	21	22	23	24
STUDIO	ストレッチピラティス 10:00 11:00 Hiroe ヴィンヤサフロー 17:15 18:15 Yoshie 【Special/75min.】 ストレッチ&リストラティブヨガ ～残暑のカラダに癒しを～ 18:30 19:45 Yoshie	フローピラティス 7:15 8:00 Caori きれいになるフローヨガ【ONL 10:00 10:45 Tsugumi 姿勢改善ピラティス 19:00 20:00 Mai イブニング・フロー&メディテ 20:15 21:15 Daisuke	Bom dia! Have a nice day!	モーニングヴィンヤサ 7:15 8:00 Aki 【代行】 カポエイラ 19:00 20:00 池添さとの ヒーリングヨガ 20:15 21:15 MIKIKO	ウェイクアップヨガフロー 7:15 8:00 ユウコ リンパヨガ【ONLINE】 10:00 10:45 Ai ケアヨガ&ストレッチ 10:00 11:00 YUMA はじめてのブラジリアン柔術 19:30 20:30 越後伊織	ASA YOGA 8:00 9:00 Daisuke モーニングフローヨガ 9:15 10:15 マドリ 身体ケアヨガ【ONLINE】 10:00 10:45 waka アーユルヴェーディックヨガ 10:30 11:30 シゲ 【代行】 カポエイラ 13:30 14:30 池添さとの	ビラティス コネクション 8:00 9:00 LISA ZUMBA* 9:15 10:15 MARRON ハタフロー 10:30 11:30 栗栖弘子 ビラティスwithナタリー【ONL 11:30 12:15 Natalie SALSATION 13:00 14:00 Maii
OUTDOOR EVENT							
	25	26	27	28	29	30	
STUDIO	ストレッチピラティス 10:00 11:00 Hiroe (※) コンディショニングヨガ 19:45 20:45 Yoshie	フローピラティス 7:15 8:00 Caori 姿勢改善ピラティス 19:00 20:00 Mai イブニング・フロー&メディテ 20:15 21:15 Daisuke		モーニングヴィンヤサ 7:15 8:00 Aki 【代行】 カポエイラ 19:00 20:00 池添さとの ヒーリングヨガ 20:15 21:15 MIKIKO	ウェイクアップヨガフロー 7:15 8:00 ユウコ ケアヨガ&ストレッチ 10:00 11:00 YUMA はじめてのブラジリアン柔術 19:30 20:30 越後伊織	Weekend Morning Aroma ti 8:00 9:00 マドリ 目覚めのリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka アーユルヴェーディックヨガ 10:30 11:30 シゲ 【代行】 カポエイラ 13:30 14:30 池添さとの	
OUTDOOR EVENT	満月ヨガ atうるおい広場 19:45 20:45 Yoshie						

“代行情報”

【木曜】【土曜】カポエイラは、しばらく休講となります。

担当の鈴木湖太郎IRが世界大会に出場のため、期間中（8月17日～9月16日）他カテゴリーに変更しての開催となります。
カポエイラを楽しみいただいている方にはご迷惑お掛け致しますが、ご了承くださいませ。

【9月17日】日曜日 ビジター無料参加可能！ **リバークリーン&ヨガ**

13:00~13:30 リバークリーン活動 13:45~14:30 45分間ヨガプログラム受講

隅田公園周辺のリバークリーンをして、無料のヨガプログラムに参加しませんか？

30分のリバークリーン活動に参加いただき、その特典として45分間のプログラムにご参加いただけます。

対象年齢：リバークリーン活動：全年齢OK／ヨガプログラム参加：18歳（高校生不可）以上～

※リバークリーン活動のみのご参加についてご予約は必要ございません。お時間になりましたら施設1Fフロントにお越しください。

- プログラムの参加は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、適宜制限をかせ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。
- アウトドアフ ロク 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
土日祝 7:30~16:00
電話番号 03-6658-8193

定休日 毎週（水）・年末年始・お盆・施設点検日
最終入店時間は閉店の1時間前
WEB予約 <https://tarp-pro.jp/user/athleta-athletic-club>



WEB予約



*ご意見・ご感想はこちら

“プログラム情報”

【9月18日】敬老の日 Special Class

今年の酷暑・残暑にうんざり、ぐったり、、していませんか？

今月は祝日に**ナイトプログラム**🌃をご用意いたしました👏

ぜひご参加お待ちしております

17:15-18:15 (60min.) ヴィンヤサフロー／Yoshie

18:30-19:45 (75min.) ストレッチ&リストラティブヨガ／Yoshie