

# 2025 JULY PROGRAM SCHEDULE

月	火	水	木	金	土	日		
1	2	3	4	5	6	7		
<p><b>休館のお知らせ</b></p> <p>誠に勝手ながら隅田川花火大会開催のため 下記の日程は休館とさせていただきます。</p> <p><b>7月26日(土)</b></p> <p>ご不便をおかけいたしますが 何卒よろしくお願い申し上げます</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>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</p> <p>MAI 19:00~20:00 Daisuke 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>カラダ目覚める朝ヨガ</p> <p>KACO 07:15~08:00</p> <p>ウエイクアップヨガフロー</p> <p>ユウコ 07:15~08:00</p> <p>[ONLINE] きれいなフローヨガ ケアヨガ&amp;ストレッチ</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</p> <p>越後伊織 19:30~20:30</p>	<p>頑張りのお褒美ヨガ 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】 身体ケアヨガ 全身のコリに効く!呼吸ヨガとお散歩</p> <p>ユミコ 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 Waka 10:00~10:45 高松いく 10:30~11:30</p> <p>ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ 【ONLINE】 ピラティスwithナタリー オリジナルハタヨガ 26&amp;2</p> <p>Maii 08:00~09:00 LISA 09:15~10:15 マドリ 10:30~11:30 Natalie 11:30~12:15 HITOMI 11:45~12:45</p>	<p>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 ZUMBA® ~魅せるZUMBA®Show you how~</p> <p>Daisuke 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 Hiroe 10:00~10:45 MARRON 10:30~11:30</p> <p>ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ 【ONLINE】 ピラティスwithナタリー オリジナルハタヨガ 26&amp;2</p> <p>Maii 08:00~09:00 LISA 09:15~10:15 マドリ 10:30~11:30 Natalie 11:30~12:15 HITOMI 11:45~12:45</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>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</p> <p>MAI 19:00~20:00 Daisuke 20:15~21:15</p>	<p>カラダ目覚める朝ヨガ</p> <p>KACO 07:15~08:00</p> <p>ウエイクアップヨガフロー</p> <p>ユウコ 07:15~08:00</p> <p>[ONLINE] きれいなフローヨガ ケアヨガ&amp;ストレッチ</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</p> <p>越後伊織 19:30~20:30</p>	<p>頑張りのお褒美ヨガ 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】 身体ケアヨガ リラククスフロー</p> <p>ユミコ 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 Waka 10:00~10:45 Ayaka 10:30~11:30</p> <p>ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ 【ONLINE】 (代行) ナチュラルフロー オリジナルハタヨガ 26&amp;2</p> <p>Maii 08:00~09:00 LISA 09:15~10:15 マドリ 10:30~11:30 栗栖ひろこ 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>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</p> <p>MAI 19:00~20:00 Daisuke 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>【代行】 Core Spice Yoga</p> <p>Saya 07:15~08:00</p> <p>ウエイクアップヨガフロー</p> <p>ユウコ 07:15~08:00</p> <p>[ONLINE] きれいなフローヨガ ケアヨガ&amp;ストレッチ</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</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】 コンディショニングヨガ ZUMBA® ~魅せるZUMBA®Show you how~</p> <p>Daisuke 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 Hiroe 10:00~10:45 MARRON 10:30~11:30</p> <p>ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ 【ONLINE】 ピラティスwithナタリー オリジナルハタヨガ 26&amp;2</p> <p>Maii 08:00~09:00 LISA 09:15~10:15 マドリ 10:30~11:30 Natalie 11:30~12:15 HITOMI 11:45~12:45</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>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</p> <p>MAI 19:00~20:00 Daisuke 20:15~21:15</p>	<p>カラダ目覚める朝ヨガ</p> <p>KACO 07:15~08:00</p> <p>ウエイクアップヨガフロー</p> <p>ユウコ 07:15~08:00</p> <p>[ONLINE] きれいなフローヨガ ケアヨガ&amp;ストレッチ</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</p> <p>越後伊織 19:30~20:30</p>	<p>頑張りのお褒美ヨガ 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】 身体ケアヨガ リラククスフロー</p> <p>ユミコ 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 Waka 10:00~10:45 Ayaka 10:30~11:30</p> <p>ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ 【ONLINE】 (代行) ナチュラルフロー オリジナルハタヨガ 26&amp;2</p> <p>Maii 08:00~09:00 LISA 09:15~10:15 マドリ 10:30~11:30 栗栖ひろこ 11:30~12:15 HITOMI 11:45~12:45</p>	
<p>モーニングピラティス エナジーフローヨガ ハイノグトレーニング ~加圧/低酸素トレーニング~</p> <p>Erina 08:00~09:00 小坂奈々 09:15~10:15 五十嵐利弘 11:00~12:15</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>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</p> <p>MAI 19:00~20:00 Daisuke 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>カラダ目覚める朝ヨガ</p> <p>KACO 07:15~08:00</p> <p>ウエイクアップヨガフロー</p> <p>ユウコ 07:15~08:00</p> <p>[ONLINE] きれいなフローヨガ ケアヨガ&amp;ストレッチ</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</p> <p>越後伊織 19:30~20:30</p>	<p>隅田川花火大会のため休館です</p> 		<p>ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ 【ONLINE】 (代行) ナチュラルフロー オリジナルハタヨガ 26&amp;2</p> <p>Maii 08:00~09:00 LISA 09:15~10:15 マドリ 10:30~11:30 栗栖ひろこ 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</p> <p>Erina 07:15~08:00</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</p> <p>MAI 19:00~20:00 Daisuke 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>カラダ目覚める朝ヨガ</p> <p>KACO 07:15~08:00</p> <p>ウエイクアップヨガフロー</p> <p>ユウコ 07:15~08:00</p> <p>[ONLINE] きれいなフローヨガ ケアヨガ&amp;ストレッチ</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</p> <p>越後伊織 19:30~20:30</p>	<p><b>『汗を味方に！夏BODYづくり』</b></p> <p>梅雨が明けて、いよいよ夏本番。気温とともに体もだるくなりがちなの時期ですが、 そんなときこそ大切なのが「動くこと」。運動によってかく汗は、単なる暑さの副産物ではありません。 体温調節、代謝の活性化、老廃物の排出など、私たちのカラダにとって大切な役割を果たしています。 さらに、しっかり汗をかくことで気分もリフレッシュされ、夏バテやストレスの予防にもつながります。 「汗を味方に！夏BODYづくりスタート」流れる汗を“がんばった証”としてポジティブに受け止め、 軽めの有酸素運動やストレッチ、スタジオレッスンなど、その時に合った運動スタイルで、無理なく楽しく“汗活”を続けてください。 そして、汗をかいたあとは水分補給も忘れずに。しっかりと体の内側もケアして、安心・安全に運動して たくさん汗をかいて、しなやかに引き締まった夏BODYを目指しましょう！</p>				

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



**代行情報**

10日 07:15~08:00  
カラダ目覚める朝ヨガ KACO  
↓  
Core Spice Yoga Saya  
18日 07:15~08:00  
ウエイクアップヨガフロー ユウコ  
↓  
目覚めのびのびヨガ Saya

5日(土)  
10:30~11:30

ミニリトール  
全身のコリに効く!呼吸ヨガ  
~ヨガ&隅田川お散歩~

高松いく

60分のヨガプログラムの後、隅田川沿いをお散歩します。  
お時間のある方はぜひみんなでお散歩しませんか?  
※お散歩参加者にはドリンク付き

21日  
【75分】11:00~12:15

特別無料開催

ハイノグトレーニング 加圧/低酸素トレーニング

五十嵐利弘

※ベルトレンタル料 550円(税込)必要となります

12日 10:30~12:00  
【有料】90min Special Program!!

ZUMBA®  
~魅せるZUMBA®Show you how~

MARRON

レッスンで感じるその動きってどうなるの?  
もっとなつてよ(暑い!)など  
「魅せる」動きにステップアップする  
ポイントをお伝えします!

会員290円  
ビジター3850円

**SPECIAL PROGRAM**

5日 10:30~ 全身のコリに効く!呼吸ヨガとお散歩 高松いく  
6日 10:30~ オリジナルハタヨガ26&2 HITOMI  
10日 07:15~ Core Spice Yoga Saya  
12日 10:30~ ZUMBA®~魅せるZUMBA®Show you how~ MARRON  
13日 11:45~ オリジナルハタヨガ26&2 HITOMI  
18日 07:15~ 目覚めのびのびヨガ Saya  
19日 10:30~ リラククスフロー Ayaka  
14:00~ RODA/ホーダ 鈴木湖太郎  
21日 09:15~ エナジーフローヨガ 小坂奈々  
11:00~ ハイノグトレーニング/加圧・低酸素トレーニング 五十嵐利弘  
27日 11:45~ オリジナルハタヨガ 26&2 HITOMI