


月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
<p>8月のテーマ <b>Open Heart</b></p> <p>夏と楽しく共存するためには、息が上がりすぎない程度に心地よく全身身体を動かし、血流を良くすることで熱や老廃物を排出しやすくしよう。 中医学では、汗は血液と同じという考え方がありますので、過剰に汗をかき続けることは避けましょう。 体温調整のための血液を司る心臓のある胸のあたりをしなやかに保つことで熱を発散しやすい体へととのえましょう。</p> 			カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15-08:00	ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15-08:00 【ONLINE】きれいになるフローヨガ ケアヨガ&ストレッチ Tsugumi 10:00-10:45 YUMA 10:00-11:00	季節の整えヨガ-夏の暑さ対策編- 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】コンディショニングヨガ モーニングフローヨガ アクティブ シゲ 08:00-09:00 Ayaka 09:15-10:15 Hiroe 10:00-10:45 マドリ 10:30-11:30	ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ ベーシック 【ONLINE】ピラティスwithナタリー Maii 08:00-09:00 LISA 09:15-10:15 マドリ 10:30-11:30 Natalie 11:30-12:15
ストレッチピラティス Hiroe 10:00-11:00	モーニングピラティス 【ONLINE】リンパヨガ Erina 07:15-08:00 Ai 10:00-10:45	Wednesday Sorry... We are closed	カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15-08:00	ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15-08:00 【ONLINE】きれいになるフローヨガ ケアヨガ&ストレッチ Tsugumi 10:00-10:45 YUMA 10:00-11:00	ASA YOGA 目覚めのリフレッシュヨガ 【月1】ウォーク&ランサークル 【ONLINE】コンディショニングヨガ モーニングフローヨガ アクティブ Daisuke 08:00-09:00 Ayaka 09:15-10:15 Hiroe 10:00-10:45 マドリ 10:30-11:30	ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ ベーシック 【ONLINE】ピラティスwithナタリー Maii 08:00-09:00 LISA 09:15-10:15 マドリ 10:30-11:30 Natalie 11:30-12:15
エナジーナイトヨガ 小坂奈々 19:45-20:45	姿勢改善ピラティス イブニング・フロー&メディテーション MAI 19:00-20:00 Daisuke 20:15-21:15		カポエイラ 初級 ヒーリングヨガ 鈴木湖太郎 19:00-20:00 MIKIKO 20:15-21:15	はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30-20:30	カポエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30-14:30	【代行】 夏のリフレッシュタイム リラックス&ヨガニドラー シゲ 14:00-15:00
12 🌟時短営業🌟	13 🌟時短営業🌟	14 🌟特別営業🌟	15 🌟時短営業🌟	16	17	18
🌟朝のフローヨガ 【時間変更】ストレッチピラティス 🌟陰ヨガ~股関節を開いて心を開く~ ヨウ 08:00-09:00 Hiroe 09:15-10:15 小坂奈々 10:30-11:30	🌟ポップフローピラティス 🌟表情筋トレーニング 【ONLINE】リンパヨガ 🌟ハタフロー Erina 08:00-09:00 MAI 09:15-10:15 Ai 10:00-10:45 Daisuke 10:30-11:30 【ONLINE】リラックスandメディテーション 栗栖ひろこ 20:00-21:00	🌟お腹引きしめピラティス 🌟股関節が変わる!前後開脚ストレッチ 【ONLINE】ナチュラルフロー 🌟オリジナルハタヨガ 26&2 ユウコ 08:00-09:00 マドリ 09:15-10:15 栗栖ひろこ 10:00-11:15 HITOMI 10:30-11:30	🌟ピラティス&フローヨガ 🌟体幹力UP! コアトレフロー カポエイラ初級 KACO 08:00-09:00 MIKIKO 09:15-10:15 鈴木湖太郎 10:30-11:30	ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15-08:00 【ONLINE】きれいになるフローヨガ Tsugumi 10:00-10:45 【代行】 表情筋トレーニング MAI 10:00-11:00 はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30-20:30	季節の整えヨガ-夏の暑さ対策編- 目覚めのリフレッシュヨガ モーニングフローヨガ アクティブ シゲ 08:00-09:00 Ayaka 09:15-10:15 マドリ 10:30-11:30	ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ ベーシック 【ONLINE】ピラティスwithナタリー Maii 08:00-09:00 LISA 09:15-10:15 マドリ 10:30-11:30 Natalie 11:30-12:15
19	20	21	22	23	24	25
ストレッチピラティス Hiroe 10:00-11:00	モーニングピラティス 【ONLINE】リンパヨガ Erina 07:15-08:00 Ai 10:00-10:45	【ONLINE】Bedside Yoga Aki 21:00-21:30	カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15-08:00	ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15-08:00 【ONLINE】きれいになるフローヨガ ケアヨガ&ストレッチ Tsugumi 10:00-10:45 YUMA 10:00-11:00	ASA YOGA 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】身体ケアヨガ モーニングフローヨガ アクティブ Daisuke 08:00-09:00 Ayaka 09:15-10:15 waka 10:00-10:45 マドリ 10:30-11:30	ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ ベーシック 【ONLINE】ピラティスwithナタリー Maii 08:00-09:00 LISA 09:15-10:15 マドリ 10:30-11:30 Natalie 11:30-12:15
【OUTDOOR】 🌟(90分) ウォーキング&ラン 有酸素運動で楽しく・美しく・燃焼BODYに エナジーナイトヨガ 鈴木優子 19:00-20:30 小坂奈々 19:45-20:45	姿勢改善ピラティス イブニング・フロー&メディテーション MAI 19:00-20:00 Daisuke 20:15-21:15		カポエイラ 初級 ヒーリングヨガ 鈴木湖太郎 19:00-20:00 MIKIKO 20:15-21:15	はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30-20:30	カポエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30-14:30	いちにの、サンバ Meg 14:00-15:00
26	27	28	29	30	31	
ストレッチピラティス Hiroe 10:00-11:00	モーニングピラティス 【ONLINE】リンパヨガ Erina 07:15-08:00 Ai 10:00-10:45	Wednesday Sorry... We are closed	カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15-08:00	ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15-08:00 【代行】 ケアヨガ&ストレッチ YUMA 10:00-11:00 はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30-20:30	季節の整えヨガ-夏の暑さ対策編- 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】身体ケアヨガ モーニングフローヨガ アクティブ シゲ 08:00-09:00 Ayaka 09:15-10:15 waka 10:00-10:45 マドリ 10:30-11:30	【代行】 🌟ヨガティス中級 Erina 13:30-14:30

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



🌟お盆期間営業時間のお知らせ🌟

12日(月) 07:30~12:00  
13日(火) 07:30~12:00  
14日(水) 07:30~12:00  
15日(木) 07:30~12:00

🌟14日(水)特別営業日とさせていただきます。  
🌟16日(金)から通常営業となります。

OUTDOOR

90分プログラム

8月19日(月)  
19:00~20:30

🌟ウォーキング&ラン  
~有酸素運動で楽しく・美しく・燃焼BODYに~

鈴木優子

代行情報

8月4日(日)14:00~15:00  
いちにの、サンバ Meg→🌟夏のリフレッシュタイム リラックス&ヨガニドラー シゲ

8月16日(金)10:00~11:00  
ケアヨガ&ストレッチ YUMA→🌟表情筋トレーニング MAI

8月18日(日)14:00~15:00  
いちにの、サンバ Meg→🌟夏の疲れをリセット アロマ&リストラティブヨガ シゲ

8月29日(木)19:00~20:00  
カポエイラ初級 鈴木湖太郎→🌟体幹力UP!コアトレフロー MIKIKO

8月31日(土)13:30~14:30  
カポエイラ中級 鈴木湖太郎→🌟ヨガティス中級 Erina

🌟SPECIAL PROGRAM🌟

4日 14:00~15:00 🌟夏のリフレッシュタイム リラックス & ヨガニドラー シゲ  
12日 08:00~09:00 🌟朝のフローヨガ ヨウ  
10:30~11:30 🌟陰ヨガ~股関節を開いて心を開く~ 小坂奈々  
13日 08:00~09:00 🌟ポップフローピラティス Erina  
09:15~10:15 🌟表情筋トレーニング MAI  
10:30~11:30 🌟ハタフロー Daisuke  
14日 08:00~09:00 🌟お腹引きしめピラティス ユウコ  
09:15~10:15 🌟股関節が変わる!前後開脚ストレッチ マドリ  
10:30~11:30 🌟オリジナルハタヨガ 26&2 HITOMI  
15日 08:00~09:00 🌟ピラティス&フローヨガ KACO  
09:15~10:15 🌟体幹力UP!コアトレフロー MIKIKO  
16日 10:00~11:00 🌟表情筋トレーニング MAI  
18日 14:00~15:00 🌟夏の疲れをリセット アロマ&リストラティブヨガ シゲ  
29日 19:00~20:00 🌟体幹力UP!コアトレフロー MIKIKO  
31日 13:30~14:30 🌟ヨガティス中級 Erina

◆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ご連絡いたします。