

2026 JANUARY PROGRAM SCHEDULE



月	火		水		木		金		土		日											
	<div>整えて、はじめる1月</div> <div>新しい年のスタート。</div> <div>気持ちも生活リズムも、少しずつ切り替えていく季節です。</div> <div>まずは体を動かす習慣から。</div> <div>深い呼吸、正しい姿勢、軽めの運動。</div> <div>基本を丁寧に整えることで、動きやすい体に戻していきましょう。</div> <div>大きな変化より、小さな積み重ね。続けることで、体は確実に応えてくれます。</div> <div>今年は、軽やかに運動もリズムも自分基準で。無理なく続くスタイルをつくりましょう！</div>										【ONLINE】 きれいになるフローヨガ		Tsugumi		10:00~10:45		【ONLINE】 ピラティスwithナタリー		Natalie		11:30~12:15	
5	6		7		8		9		10		11											
コンディショニングヨガ	小坂奈々	10:00~11:00	モーニングピラティス	Erina	07:15~08:00	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	がんばる私のご褒美ヨガ	ユミコ	08:00~09:00	ZUMBA®	Maii	08:00~09:00					
【トライアル】 HYNOG Boxercise 30	Erina	19:00~19:30	【ONLINE】 リンパヨガ	Ai	10:00~10:45				【ONLINE】 きれいになるフローヨガ	Tsugumi	10:00~10:45	目覚めのリフレッシュヨガ	Ayaka	09:15~10:15	ピラティスコネクション	LISA	09:15~10:15					
🔥疲労回復ナイトヨガ	Erina	19:45~20:45	イプニングフロー	Daisuke	19:00~20:00	ステップ・トゥ・サンバ！	Meg	19:00~20:00	🔥ケアヨガ&ストレッチ	YUMA	10:00~11:00	【ONLINE】 コンディショニングヨガ	Hiroe	10:00~10:45	モーニングフローヨガ	マドリ	10:30~11:30					
			🔥お腹引き締めピラティス	ユウコ	20:15~21:15	ヒーリングヨガ	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	【トライアル】 HYNOG LATIN ENAGY30	MARRON	10:45~11:15	【ONLINE】 ピラティスwithナタリー	Natalie	11:30~12:15					
					カポエイラ初級	鈴木湖太郎	19:30~20:30					🔥ZUMBA®		11:30~12:30	🔥オリジナル26&2ヨガ	HITOMI	11:45~12:45					
												カポエイラ 中級		鈴木湖太郎	13:30~14:30							
12	13		14		15		16		17		18											
🔥モーニングピラティス	Erina	08:00~09:00	モーニングピラティス	Erina	07:15~08:00	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	ASA YOGA	Daisuke	08:00~09:00	ZUMBA®	Maii	08:00~09:00					
🔥エナジーフローヨガ	小坂奈々	09:15~10:15	【ONLINE】 リンパヨガ	Ai	10:00~10:45				【ONLINE】 きれいになるフローヨガ	Tsugumi	10:00~10:45	目覚めのリフレッシュヨガ	Ayaka	09:15~10:15	ピラティスコネクション	LISA	09:15~10:15					
🔥インナーシェイプヨガ	浅野祐介	10:30~11:30	姿勢改善ピラティス	MAI	19:00~20:00	ステップ・トゥ・サンバ！	Meg	19:00~20:00	🔥ケアヨガ&ストレッチ	YUMA	10:00~11:00	【ONLINE】 身体ケアヨガ	waka	10:00~10:45	モーニングフローヨガ	マドリ	10:30~11:30					
			🔥【有料】 HYNOGファットバーンウォーク	五十嵐利弘	19:30~20:30	ヒーリングヨガ	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	🔥ZUMBA®	MARRON	10:30~11:30	【ONLINE】 ピラティスwithナタリー	Natalie	11:30~12:15					
					カポエイラ初級	鈴木湖太郎	19:30~20:30					カポエイラ 中級		鈴木湖太郎	🔥オリジナル26&2ヨガ	HITOMI	11:45~12:45					
														鈴木湖太郎	13:30~14:30							
19	20		21		22		23		24		25											
コンディショニングヨガ	小坂奈々	10:00~11:00	モーニングピラティス	Erina	07:15~08:00	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	がんばる私のご褒美ヨガ	ユミコ	08:00~09:00	ZUMBA®	Maii	08:00~09:00					
【トライアル】 HYNOG YOGA30	Erina	19:00~19:30	【ONLINE】 リンパヨガ	Ai	10:00~10:45				【ONLINE】 きれいになるフローヨガ	Tsugumi	10:00~10:45	目覚めのリフレッシュヨガ	Ayaka	09:15~10:15	ピラティスコネクション	LISA	09:15~10:15					
~お尻・太もも編~	Erina	19:45~20:45	イプニングフロー	Daisuke	19:00~20:00	ステップ・トゥ・サンバ！	Meg	19:00~20:00	🔥ケアヨガ&ストレッチ	YUMA	10:00~11:00	【ONLINE】 身体ケアヨガ	Hiroe	10:00~10:45	モーニングフローヨガ	マドリ	10:30~11:30					
🔥疲労回復ナイトヨガ			🔥ほぐして伸ばす夜ピラティス	倉又由紀子	20:15~21:15	ヒーリングヨガ	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	🔥【有料】 HYNOG LATIN ENAGY	MARRON	10:45~11:45	【ONLINE】 ピラティスwithナタリー	Natalie	11:30~12:15					
					カポエイラ初級	鈴木湖太郎	19:30~20:30					カポエイラ 中級		鈴木湖太郎	🔥オリジナル26&2ヨガ	HITOMI	11:45~12:45					
														鈴木湖太郎	13:30~14:30							
26	27		28		29		30		31													
コンディショニングヨガ	小坂奈々	10:00~11:00	モーニングピラティス	Erina	07:15~08:00	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	ASA YOGA	Daisuke	08:00~09:00								
			【ONLINE】 リンパヨガ	Ai	10:00~10:45				🔥ケアヨガ&ストレッチ			目覚めのリフレッシュヨガ	Ayaka	09:15~10:15								
ヨガティス	Erina	19:45~20:45	🔥コンディショニングヨガ	Yoshie	19:00~20:00	ステップ・トゥ・サンバ！	Meg	19:00~20:00	🔥ケアヨガ&ストレッチ	YUMA	10:00~11:00	【ONLINE】 身体ケアヨガ	waka	10:00~10:45								
			~季節の変わり目に整えるリセット時間~			ヒーリングヨガ	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	🔥ZUMBA®	MARRON	10:30~11:30								
			🔥【有料】 HYNOGファットバーンウォーク	五十嵐利弘	19:30~20:30							カポエイラ 中級		鈴木湖太郎	13:30~14:30							

- ◆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