

2026 JANUARY PROGRAM SCHEDULE

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
整えて、はじめる1月 新しい年のスタート。 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。 まずは体を動かす習慣から。 深い呼吸、正しい姿勢、軽めの運動。 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。 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。 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！					[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 【トライアル】HYNOG Boxercise 30 ⚡️疲労回復ナイトヨガ	小坂奈々 10:00~11:00 モーニングピラティス 【ONLINE】リンパヨガ Erina 19:00~19:30 イブニングフロー ^{⚡️お腹引き締めピラティス}	Erina 07:15~08:00 Ai 10:00~10:45 モーニングピラティス 【ONLINE】リンパヨガ Daisuke 19:00~20:00 ユウコ 20:15~21:15 カラダ目覚める朝ヨガ カボエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30 ステップ・トゥ・サンバ！ ヒーリングヨガ	KACO 07:15~08:00 カラダ目覚める朝ヨガ カボエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30 ステップ・トゥ・サンバ！ ヒーリングヨガ	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 MIKIKO 20:15~21:15 ウェイクアップヨガフロー	ユミコ 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 Hiroe 10:00~10:45 がんばる私のご褒美ヨガ 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】コンディショニングヨガ 【トライアル】HYNOG LATIN ENAGY30 ZUMBA® MARRON MARRON はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30~20:30 カボエイラ 中級	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26&2ヨガ} 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
12	13	14	15	16	17	18
⚡️モーニングピラティス ⚡️エナジーフローヨガ ⚡️インナーシェイピング	Erina 08:00~09:00 小坂奈々 09:15~10:15 浅野祐介 10:30~11:30 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 モーニングピラティス 【ONLINE】リンパヨガ MAI 19:00~20:00 五十嵐利弘 19:30~20:30 姿勢改善ピラティス ⚡️【有料】HYNOG フットバーンウォーク カボエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30 ステップ・トゥ・サンバ！ ヒーリングヨガ	KACO 07:15~08:00 カラダ目覚める朝ヨガ カボエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30 ステップ・トゥ・サンバ！ ヒーリングヨガ	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 MIKIKO 20:15~21:15 ウェイクアップヨガフロー	ASA YOGA 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】 身体ケアヨガ ZUMBA® MARRON MARRON はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30~20:30 カボエイラ 中級	Daisuke 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 waka 10:00~10:45 MARRON 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 【ONLINE】ピラティスwithナタリー ^{⚡️オリジナル26&2ヨガ} 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	
19	20	21	22	23	24	25
コンディショニングヨガ 【トライアル】HYNOG YOGA30 ~お尻・太もも編~ ⚡️疲労回復ナイトヨガ	小坂奈々 10:00~11:00 モーニングピラティス 【ONLINE】リンパヨガ Erina 19:00~19:30 イブニングフロー ^{⚡️ほぐして伸びばす夜ピラティス}	Erina 07:15~08:00 Ai 10:00~10:45 モーニングピラティス 【ONLINE】リンパヨガ Daisuke 19:00~20:00 倉又由紀子 20:15~21:15 カラダ目覚める朝ヨガ カボエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30 ステップ・トゥ・サンバ！ ヒーリングヨガ	KACO 07:15~08:00 カラダ目覚める朝ヨガ カボエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30 ステップ・トゥ・サンバ！ ヒーリングヨガ	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 MIKIKO 20:15~21:15 ウェイクアップヨガフロー	ユミコ 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 Hiroe 10:00~10:45 がんばる私のご褒美ヨガ 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】コンディショニングヨガ 【有料】HYNOG LATIN ENAGY ASA YOGA 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】身体ケアヨガ ZUMBA® MARRON MARRON はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30~20:30 カボエイラ 中級	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26&2ヨガ} 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
26	27	28	29	30	31	
コンディショニングヨガ ヨガティス	小坂奈々 10:00~11:00 モーニングピラティス 【ONLINE】リンパヨガ Erina 19:45~20:45 ⚡️コンディショニングヨガ ~季節の変わり目に整えるリセット時間~ ⚡️【有料】HYNOG フットバーンウォーク	Erina 07:15~08:00 Ai 10:00~10:45 モーニングピラティス 【ONLINE】リンパヨガ Yoshie 19:00~20:00 カボエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30 ステップ・トゥ・サンバ！ ヒーリングヨガ	KACO 07:15~08:00 カラダ目覚める朝ヨガ カボエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30 ステップ・トゥ・サンバ！ ヒーリングヨガ	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 MIKIKO 20:15~21:15 ウェイクアップヨガフロー	ASA YOGA 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】 身体ケアヨガ ZUMBA® MARRON MARRON はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30~20:30 カボエイラ 中級	Daisuke 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 waka 10:00~10:45 MARRON 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 【ONLINE】ピラティスwithナタリー ^{⚡️オリジナル26&2ヨガ} 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

- ◆ご予約には、適宜制限をかけ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分以後に問では、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