

2026 AUGUST PROGRAM SCHEDULE

8月のテーマ『夏のカラダ、いったん整えよう』																																			
暑さや生活リズムの変化で、知らず知らずのうちに疲れがたまる 8月。そんな今だからこそ、大切なのは「無理なく整える」こと。 激しい運動ではなく、軽めのストレッチやリズム運動、心を落ち着ける呼吸法などで、体も心も “いったん整える”時間を意識してみましょう。 自分のペースを取り戻し、体の声に耳を傾ける 1ヶ月。 今月は“ごきげんな自分”をつくるためもう一度 “快調な自分”を目標に運動しましょう！																																			
3				4				5				6				7				8				9											
コンディショニングヨガ 小坂奈々 10:00~11:00				巡るパワーチャージヨガ JUNKO 07:15~08:00				カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00				ウエイクアップヨガフロー ケアヨガ&ストレッチ 【有料】タイ古式パーソナルケア 【有料】タイ古式パーソナルケア				ユウコ 07:15~08:00 YUMA 10:00~11:00 YUMA 11:20~11:50 YUMA 12:00~12:30				ASA YOGA 目覚めのリフレッシュヨガ ★【有料】HYNOG LATIN ENERGY				Daisuke 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 MARRON 10:30~11:30 鈴木湖太郎 13:30~14:30				ZUMBA® モーニングフローヨガ ★コンディショニングピラティス				Maii 08:00~09:00 マドリ 9:15~10:15 yoshitaka 10:30~11:30			
【代行】ストレッチ & ピラティス Haruka 19:45~20:45				イブニングフローヨガ ほぐして伸ばす夜ピラティス Daisuke 19:00~20:00 倉又由紀子 20:15~21:15				カポエイラ初級 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 Meg 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																			
10				11(山の日)(時短営業)				12				13(時短営業)				14(時短営業)				15				16											
コンディショニングヨガ 小坂奈々 10:00~11:00				巡るパワーチャージヨガ ★自律神経トノエYoga～夏を快適に過ごす ほぐして伸ばすピラティス JUNKO 8:00~9:00 NOB 10:00~11:00 倉又由紀子 13:00~14:00				カラダ目覚める朝ヨガ ★背骨リリースピラティス ヒーリングヨガ KACO 08:00~9:00 滝口まゆみ 09:30~10:30 MIKIKO 15:00~16:00				ウエイクアップヨガフロー 特別ケアヨガ&ストレッチ 【有料】タイ古式パーソナルケア 【有料】タイ古式パーソナルケア はじめてのブラジリアン柔術				ユウコ 08:00~9:00 YUMA 9:30~10:30 YUMA 10:50~11:20 YUMA 11:30~12:00 越後伊織 13:00~14:00				がんばる私のご褒美ヨガ 目覚めのリフレッシュヨガ ★【トライアル】HYNOG LATIN ENERGY30 ZUMBA® カポエイラ 中級				Daisuke 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 MARRON 10:30~11:00 MARRON 11:15~12:15 鈴木湖太郎 13:30~14:30				ZUMBA® モーニングフローヨガ ★全身バランスベーシックヨガ				Maii 08:00~09:00 マドリ 9:15~10:15 yoshitaka 10:30~11:30			
【代行】ボディメイク&コンディショニング 児玉太志 19:45~20:45				カポエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30																															
17				18				19				20				21				22				23											
コンディショニングヨガ 小坂奈々 10:00~11:00				巡るパワーチャージヨガ JUNKO 07:15~08:00				カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00				ウエイクアップヨガフロー ケアヨガ&ストレッチ 【有料】タイ古式パーソナルケア 【有料】タイ古式パーソナルケア				ユウコ 07:15~08:00 YUMA 10:00~11:00 YUMA 11:20~11:50 YUMA 12:00~12:30				ASA YOGA 目覚めのリフレッシュヨガ ZUMBA® カポエイラ 中級				Daisuke 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 MARRON 10:30~11:30 鈴木湖太郎 13:30~14:30				ZUMBA® モーニングフローヨガ ★コンディショニングピラティス				Maii 08:00~09:00 マドリ 9:15~10:15 Mizuki 10:30~11:30			
【代行】ストレッチ & ピラティス Haruka 19:45~20:45				イブニングフローヨガ ほぐして伸ばす夜ピラティス Daisuke 19:00~20:00 倉又由紀子 20:15~21:15				カポエイラ初級 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 Meg 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																			
24				25				26				27				28				29				30											
コンディショニングヨガ 小坂奈々 10:00~11:00				巡るパワーチャージヨガ JUNKO 07:15~08:00				カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00				ウエイクアップヨガフロー ケアヨガ&ストレッチ 【有料】タイ古式パーソナルケア 【有料】タイ古式パーソナルケア				ユウコ 07:15~08:00 YUMA 10:00~11:00 YUMA 11:20~11:50 YUMA 12:00~12:30				がんばる私のご褒美ヨガ 目覚めのリフレッシュヨガ ★【有料】魅せるZUMBA®Show you how カポエイラ 中級				Daisuke 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 MARRON 10:30~12:00 鈴木湖太郎 13:30~14:30				【代行】ZUMBA® モーニングフローヨガ ★コンディショニングピラティス				丸山照允 08:00~09:00 マドリ 9:15~10:15 Mizuki 10:30~11:30			
【代行】ボディメイク&コンディショニング 児玉太志 19:45~20:45				★【有料】HYNOGファットバーンウォーク ※雨天時【トライアル】ハイノグ30にて室内開催(19:30~20:00) ほぐして伸ばす夜ピラティス 五十嵐利弘 19:30~20:30 倉又由紀子 20:15~21:15				カポエイラ初級 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 Meg 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																			
31																																			
コンディショニングヨガ 小坂奈々 10:00~11:00				◆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。																<table><tr><th>営業時間</th><th>定休日</th></tr><tr><td>【 月 】 9:30~12:00、18:30~21:00 【火木金】 7:00~12:00、18:30~21:00 【 水 】 19:00~21:00 【土日祝】 7:30~16:00</td><td>年末年始・お盆・施設点検日 電話番号 03-6658-8193</td></tr></table>				営業時間	定休日	【 月 】 9:30~12:00、18:30~21:00 【火木金】 7:00~12:00、18:30~21:00 【 水 】 19:00~21:00 【土日祝】 7:30~16:00	年末年始・お盆・施設点検日 電話番号 03-6658-8193								
営業時間	定休日																																		
【 月 】 9:30~12:00、18:30~21:00 【火木金】 7:00~12:00、18:30~21:00 【 水 】 19:00~21:00 【土日祝】 7:30~16:00	年末年始・お盆・施設点検日 電話番号 03-6658-8193																																		
【代行】ストレッチ & ピラティス Haruka 19:45~20:45																																			