



# 2024 JULY

# PROGRAM SCHEDULE

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
<b>【代行】 ストレッチピラティス</b> Erina 10:00~11:00 <b>【代行】 エナジーナイトヨガ</b> MIKIKO 19:45~20:45	<b>【NEW】</b> モーニングピラティス Erina 07:15~08:00 <b>【ONLINE】</b> リンパヨガ Ai 10:00~10:45 姿勢改善ピラティス MAI 19:00~20:00 イブニング・フロー&メディテーション Daisuke 20:15~21:15	Wendeday Sorry... We are closed	カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00 カボエイラ 初級 鈴木湖太郎 19:00~20:00 ヒーリングヨガ MIKIKO 20:15~21:15	ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15~08:00 <b>【ONLINE】</b> 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 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~初夏から梅雨のケア編~ シゲ 08:00~09:00 目覚めのリフレッシュヨガ Ayaka 09:15~10:15 <b>【ONLINE】</b> 身体ケアヨガ waka 10:00~10:45 モーニングフローヨガ アクティブ マドリ 10:30~11:30 カボエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30	ZUMBA® Maii 08:00~09:00 ピラティスコネクション LISA 09:15~10:15 モーニングフローヨガ ベーシック マドリ 10:30~11:30 <b>【ONLINE】</b> ピラティスwithナタリー Natalie 11:30~12:15 いちの、サンバ Meg 14:00~15:00
<b>8</b> ストレッチピラティス Hiroe 10:00~11:00 エナジーナイトヨガ 小坂奈々 19:45~20:45	<b>【NEW】</b> モーニングピラティス Erina 07:15~08:00 <b>【ONLINE】</b> リンパヨガ Ai 10:00~10:45 姿勢改善ピラティス MAI 19:00~20:00 イブニング・フロー&メディテーション Daisuke 20:15~21:15	Wendeday Sorry... We are closed	カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00 カボエイラ 初級 鈴木湖太郎 19:00~20:00 ヒーリングヨガ MIKIKO 20:15~21:15	ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15~08:00 <b>【ONLINE】</b> 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 はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30~20:30	ASA YOGA Daisuke 08:00~09:00 目覚めのリフレッシュヨガ Ayaka 09:15~10:15 <b>【月1】</b> ウォーク&ランサークル 杉村恭平 09:15~10:15 <b>【ONLINE】</b> 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 アクティブ マドリ 10:30~11:30 カボエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30	ZUMBA® Maii 08:00~09:00 ピラティスコネクション LISA 09:15~10:15 モーニングフローヨガ ベーシック マドリ 10:30~11:30 <b>【ONLINE】</b> ピラティスwithナタリー Natalie 11:30~12:15 <b>【Special】</b> ジェントルアロマフローヨガ シゲ 14:00~15:00
<b>【Special】</b> はじめてのアシュタンガヨガ Hiroe 09:00~10:00 <b>【Special】</b> ケアヨガ&ストレッチ YUMA 10:15~11:15 ~手首足首お手入れ編~ <b>【Special】</b> ハタフロー Daisuke 16:30~17:30 <b>【Special】</b> 陰ヨガ 小坂奈々 17:45~18:45 ~股関節を開いて心を開く~	<b>【NEW】</b> モーニングピラティス Erina 07:15~08:00 <b>【ONLINE】</b> リンパヨガ Ai 10:00~10:45 姿勢改善ピラティス MAI 19:00~20:00 イブニング・フロー&メディテーション Daisuke 20:15~21:15	Wendeday Sorry... We are closed	カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00 カボエイラ 初級 鈴木湖太郎 19:00~20:00 ヒーリングヨガ MIKIKO 20:15~21:15	ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15~08:00 <b>【ONLINE】</b> 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 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~初夏から梅雨のケア編~ シゲ 08:00~09:00 目覚めのリフレッシュヨガ Ayaka 09:15~10:15 <b>【ONLINE】</b> 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 アクティブ マドリ 10:30~11:30 カボエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30	ZUMBA® Maii 08:00~09:00 ピラティスコネクション LISA 09:15~10:15 モーニングフローヨガ ベーシック マドリ 10:30~11:30 <b>【ONLINE】</b> ピラティスwithナタリー Natalie 11:30~12:15 いちの、サンバ Meg 14:00~15:00
<b>22</b> ストレッチピラティス Hiroe 10:00~11:00 エナジーナイトヨガ 小坂奈々 19:45~20:45	<b>【NEW】</b> モーニングピラティス Erina 07:15~08:00 <b>【ONLINE】</b> リンパヨガ Ai 10:00~10:45 姿勢改善ピラティス MAI 19:00~20:00 イブニング・フロー&メディテーション Daisuke 20:15~21:15	<b>【ONLINE】</b> Bedside Yoga Aki 21:00~21:30	カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00 カボエイラ 初級 鈴木湖太郎 19:00~20:00 ヒーリングヨガ MIKIKO 20:15~21:15	ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15~08:00 <b>【ONLINE】</b> 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 はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30~20:30	<b>隅田川花火大会のため休館</b> <b>【ONLINE】</b> 身体ケアヨガ waka 10:00~10:45 	ZUMBA® Maii 08:00~09:00 ピラティスコネクション LISA 09:15~10:15 モーニングフローヨガ ベーシック マドリ 10:30~11:30 <b>【ONLINE】</b> ピラティスwithナタリー Natalie 11:30~12:15 いちの、サンバ Meg 14:00~15:00
<b>【Special】</b> バレエストレッチ MAI 10:00~11:00 エナジーナイトヨガ 小坂奈々 19:45~20:45	<b>【NEW】</b> モーニングピラティス Erina 07:15~08:00 姿勢改善ピラティス MAI 19:00~20:00 イブニング・フロー&メディテーション Daisuke 20:15~21:15	Wendeday Sorry... We are closed	 <p><b>7月のテーマ</b>  <b>Juicy Body, Juicy Mind</b></p> <p>夏の暑さから身を守るために、ハート（心臓）のある胸の周辺をしなやかにしておくことで熱が発散されやすくなります。            サイドバンドや体をゆるませることを意識して、左右の肋骨、みぞおちのあたりをしなやかに保ちましょう。            自分の内側から心身をクールダウンして、爽やかでみずみずしい心身を夏を楽しみましょう！</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



- ◆プログラムの参加は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、適宜制限をかせいで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分以後にしましては、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ても参加できますが、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。

**7月27日(土)**  
**隅田川花火大会開催のため**  
**終日休館です。**  
 ※ONLINEクラスは通常通り開催いたしますので  
 ぜひご参加ください。

**NEW PROGRAM**  
**毎週火曜日**  
**07:15~08:00**  
**モーニングピラティス**  
**Erina**

**代行情報**  
 7月1日(月)10:00~11:00  
 ストレッチピラティス Hiroe  
 ↓  
 Erina  
 7月1日(月)19:45~20:45  
 エナジーナイトヨガ 小坂奈々  
 ↓  
 MIKIKO  
 7月14日(日)14:00~15:00  
 いちの、サンバ Meg  
 ↓  
**【Special】** ジェントルアロマフローヨガ シゲ  
 7月29日(月)10:00~11:00  
 ストレッチピラティス Hiroe  
 ↓  
**【Special】** バレエストレッチ MAI

**SPECIAL PROGRAM**  
**7月15日**  
 09:00~10:00  
 🌞はじめてのアシュタンガヨガ Hiroe  
 10:15~11:15  
 ケアヨガ&ストレッチ~手首足首お手入れ編~ YUMA  
 16:30~17:30  
 🌞ハタフロー Daisuke  
 17:45~18:45  
 🌞陰ヨガ~股関節を開いて心を開く~ 小坂奈々