

2026 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

月			火			水(休館日)			木			金			土			日								
しなやかにすすむ、11月																		1								
																		ZUMBA® モーニングフローヨガ ★全身バランスベージュヨガ			Maii マドリ yoshitaka			08:00~09:00 9:15~10:15 10:30~11:30		
2			3(文化の日)			4			5			6			7			8								
MONDAY CORE RESET (7:00~入館可) 木名瀬大介 7:15-7:55 MONDAY CORE RESET (8:10~入館可) 木名瀬大介 8:40-9:20 コンディショニングヨガ (9:30~入館可) 小坂奈々 10:00~11:00 リセット&リフレッシュヨガ キワ 19:00~20:00 ボディメイク&コンディショニング 児玉太志 20:15~21:15			ASA YOGA Daisuke 8:00~9:00 ★自律神経トノエYOGA NOB 10:00-11:00 ★コアをしっかり使うピラティス 倉又由紀子 13:00-14:00			休館日			カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00 ステップ・トゥ・サンバ！ Meg 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 ケアヨガ & ストレッチ YUMA 10:00~11:00 【有料】タイ古式パーソナルケア YUMA 11:20~11:50 【有料】タイ古式パーソナルケア YUMA 12:00~12:30 カポエイラ 初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30			がんばる私のご褒美ヨガ ユミコ 08:00~09:00 目覚めのリフレッシュヨガ Ayaka 09:15~10:15 【代行】ZUMBA® 和田みき 10:30~11:30 カポエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30			ZUMBA® Maii 08:00~09:00 モーニングフローヨガ マドリ 9:15~10:15 ★コンディショニングピラティス Mizuki 10:30~11:30								
9			10			11			12			13			14			15								
MONDAY CORE RESET (7:00~入館可) 木名瀬大介 7:15-7:55 MONDAY CORE RESET (8:10~入館可) 木名瀬大介 8:40-9:20 コンディショニングヨガ (9:30~入館可) 小坂奈々 10:00~11:00 リセット&リフレッシュヨガ キワ 19:00~20:00 ボディメイク&コンディショニング 児玉太志 20:15~21:15			巡るパワーチャージヨガ JUNKO 07:15~08:00 ★【有料】HYNO6ファットバーンウォーク 五十嵐弘弘 19:30~20:30 ※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 倉又由紀子 20:15~21:15			休館日			カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00 ステップ・トゥ・サンバ！ Meg 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 ケアヨガ & ストレッチ YUMA 10:00~11:00 【有料】タイ古式パーソナルケア YUMA 11:20~11:50 【有料】タイ古式パーソナルケア YUMA 12:00~12:30 カポエイラ 初級 鈴木湖太郎 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 【代行】ZUMBA® 和田みき 10:30~11:30 カポエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30			ZUMBA® Maii 08:00~09:00 モーニングフローヨガ マドリ 9:15~10:15 ★全身バランスベージュヨガ yoshitaka 10:30~11:30								
16			17			18			19			20			21			22								
MONDAY CORE RESET (7:00~入館可) 木名瀬大介 7:15-7:55 MONDAY CORE RESET (8:10~入館可) 木名瀬大介 8:40-9:20 コンディショニングヨガ (9:30~入館可) 小坂奈々 10:00~11:00 リセット&リフレッシュヨガ キワ 19:00~20:00 ボディメイク&コンディショニング 児玉太志 20:15~21:15			巡るパワーチャージヨガ JUNKO 07:15~08:00 イブニングフローヨガ Daisuke 19:00~20:00 ほぐして伸ばす夜ピラティス 倉又由紀子 20:15~21:15			休館日			カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00 ステップ・トゥ・サンバ！ Meg 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 ケアヨガ & ストレッチ YUMA 10:00~11:00 【有料】タイ古式パーソナルケア YUMA 11:20~11:50 【有料】タイ古式パーソナルケア YUMA 12:00~12:30 カポエイラ 初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30			がんばる私のご褒美ヨガ ユミコ 08:00~09:00 目覚めのリフレッシュヨガ Ayaka 09:15~10:15 【代行】ZUMBA® Maii 10:30~11:30 カポエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30			ZUMBA® Maii 08:00~09:00 モーニングフローヨガ マドリ 9:15~10:15 ★コンディショニングピラティス Mizuki 10:30~11:30								
23(勤労感謝の日)			24			25			26			27			28			29								
ボディメイク&コンディショニング 児玉太志 8:30-9:30 ★フロー&リラクソスヨガ ヨーコ 10:00~11:00 リセット&リフレッシュヨガ キワ 14:00-15:00			巡るパワーチャージヨガ JUNKO 07:15~08:00 ★【有料】HYNO6ファットバーンウォーク 五十嵐弘弘 19:30~20:30 ※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 倉又由紀子 20:15~21:15			休館日			カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00 ステップ・トゥ・サンバ！ Meg 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 ケアヨガ & ストレッチ YUMA 10:00~11:00 【有料】タイ古式パーソナルケア YUMA 11:20~11:50 【有料】タイ古式パーソナルケア YUMA 12:00~12:30 カポエイラ 初級 鈴木湖太郎 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 ★【トライアル】HYNO6 LATIN ENERGY30 MARRON 10:30~11:00 ZUMBA® MARRON 11:15~12:15 カポエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30			ZUMBA® Maii 08:00~09:00 モーニングフローヨガ マドリ 9:15~10:15 ★全身バランスベージュヨガ yoshitaka 10:30~11:30								
30			◆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。																							
MONDAY CORE RESET (7:00~入館可) 木名瀬大介 7:15-7:55 MONDAY CORE RESET (8:10~入館可) 木名瀬大介 8:40-9:20 コンディショニングヨガ (9:30~入館可) 小坂奈々 10:00~11:00 【代行】ストレッチ&ピラティス 児玉太志 19:00~20:00 ボディメイク&コンディショニング 児玉太志 20:15~21:15																										

営業時間

【 月 】 9:30~12:00、18:30~21:30
【火木金】 7:00~12:00、18:30~21:30
【土日祝】 7:30~18:00

定休日

毎週水曜日・年末年始・施設点検日

電話番号

03-6658-8193



2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

2024 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE