

月	火	水	木	金 1	土 2	日 3
<p>3月テーマ Balancing</p> <p>季節の変わり目、春仕様の体へのシフトで、身体はゆるみデトックス作用が起こりますので、排出を促すように骨盤、肩甲骨周りを中心に全身の滞りをなくすように動かしましょう。また自律神経が乱れやすくなりアレルギー等の春特有の症状が出やすくなります。対策には、やや副交感神経が優位にあることが理想ですので、瞑想やリラクソヨガも取り入れて、陰陽バランスよい春仕様の心身へ仕上げていきましょう。</p>						
<p>4</p>						
ストレッチピラティス Hiroe 10:00~11:00	【月】ポップピラティス 【ONLINE】リンパヨガ Caori 07:15~08:00 Ai 10:00~10:45	Wendday Sorry... We are closed	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 【ONLINE】 Tsugumi 10:00~10:45 YUMA 10:00~11:00	ASA YOGA 目覚めのリフレッシュヨガ 【月1】ウォーク&ランサークル 【ONLINE】 Daisuke 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 Hiroe 10:00~10:45 Madri 10:30~11:30	ZUMBA® ピラティスコネクション 【NEW】モーニングフローヨガ ベーシック Maii 08:00~09:00 LISA 09:15~10:15 Madri 10:30~11:30 【ONLINE】 ピラティスwithナタリー Natalie 11:30~12:15 Meg 14:00~15:00
【NEW】エナジーナイトヨガ 小坂奈々 19:45~20:45	姿勢改善ピラティス イブニング・フロー&メディテーション MAI 19:00~20:00 Daisuke 20:15~21:15		カポエイラ ヒーリングヨガ 鈴木湖太郎 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	カポエイラ 鈴木湖太郎 13:30~14:30	
<p>5</p>						
<p>6</p>						
<p>7</p>						
<p>8</p>						
<p>9</p>						
<p>10</p>						
ストレッチピラティス Hiroe 10:00~11:00	【月】ポップピラティス 【ONLINE】リンパヨガ Caori 07:15~08:00 Ai 10:00~10:45	Wendday Sorry... We are closed	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 【ONLINE】 Tsugumi 10:00~10:45 YUMA 10:00~11:00	ASA YOGA 目覚めのリフレッシュヨガ 【月1】ウォーク&ランサークル 【ONLINE】 Daisuke 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 Hiroe 10:00~10:45 Madri 10:30~11:30	ZUMBA® ピラティスコネクション 【Special】POP PILATES 【NEW】モーニングフローヨガ ベーシック Maii 08:00~09:00 LISA 09:15~10:15 Madri 10:30~11:30 【ONLINE】 ピラティスwithナタリー Natalie 11:30~12:15 Meg 14:00~15:00
【NEW】エナジーナイトヨガ 小坂奈々 19:45~20:45	姿勢改善ピラティス イブニング・フロー&メディテーション MAI 19:00~20:00 Daisuke 20:15~21:15		カポエイラ ヒーリングヨガ 鈴木湖太郎 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	カポエイラ 鈴木湖太郎 13:30~14:30	
<p>11</p>						
<p>12</p>						
<p>13</p>						
<p>14</p>						
<p>15</p>						
<p>16</p>						
<p>17</p>						
【代行】ストレッチヨガ 歩 10:00~11:00	フローピラティス 【ONLINE】リンパヨガ Caori 07:15~08:00 Ai 10:00~10:45	【ONLINE】 Bedside Yoga Aki 21:00~21:30	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 【ONLINE】 Tsugumi 10:00~10:45 YUMA 10:00~11:00	ASA YOGA 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】 Daisuke 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 Hiroe 10:00~10:45 Madri 10:30~11:30	ZUMBA® ピラティスコネクション 【NEW】モーニングフローヨガ ベーシック Maii 8:00~09:00 LISA 09:15~10:15 Madri 10:30~11:30 【ONLINE】 ピラティスwithナタリー Natalie 11:30~12:15 Meg 14:00~15:00
【NEW】エナジーナイトヨガ 小坂奈々 19:45~20:45	姿勢改善ピラティス イブニング・フロー&メディテーション MAI 19:00~20:00 Daisuke 20:15~21:15		カポエイラ ヒーリングヨガ 鈴木湖太郎 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	カポエイラ 鈴木湖太郎 13:30~14:30	
<p>18</p>						
<p>19</p>						
<p>20</p>						
<p>21</p>						
<p>22</p>						
<p>23</p>						
<p>24</p>						
ストレッチピラティス Hiroe 10:00~11:00	フローピラティス 【ONLINE】リンパヨガ Caori 07:15~08:00 Ai 10:00~10:45	Wendday Sorry... We are closed	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 【ONLINE】 Tsugumi 10:00~10:45 YUMA 10:00~11:00	ASA YOGA 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】 Daisuke 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 Hiroe 10:00~10:45 Madri 10:30~11:30	ZUMBA® ピラティスコネクション 【NEW】モーニングフローヨガ ベーシック Maii 08:00~09:00 LISA 09:15~10:15 Madri 10:30~11:30 【ONLINE】 ピラティスwithナタリー Natalie 11:30~12:15 Meg 14:00~15:00 【Special】ラテンエアロ サクラヨガ Meg 14:00~15:00 HITOMI 15:15~16:00
【NEW】エナジーナイトヨガ 小坂奈々 19:45~20:45	姿勢改善ピラティス イブニング・フロー&メディテーション MAI 19:00~20:00 Daisuke 20:15~21:15		カポエイラ ヒーリングヨガ 鈴木湖太郎 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	カポエイラ サクラヨガ 鈴木湖太郎 13:30~14:30 HITOMI 15:00~15:45	
<p>25</p>						
<p>26</p>						
<p>27</p>						
<p>28</p>						
<p>29</p>						
<p>30</p>						
<p>31</p>						
ストレッチピラティス Hiroe 10:00~11:00	フローピラティス 【ONLINE】リンパヨガ Caori 07:15~08:00 Ai 10:00~10:45	Wendday Sorry... We are closed	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 ケアヨガ&ストレッチ YUMA 10:00~11:00	【NEW】季節の整えヨガ-春- 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】 Daisuke 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 Hiroe 10:00~10:45 Madri 10:30~11:30	ZUMBA® ピラティスコネクション 【NEW】モーニングフローヨガ ベーシック Maii 08:00~09:00 LISA 09:15~10:15 Madri 10:30~11:30 【ONLINE】 ピラティスwithナタリー Natalie 11:30~12:15 Meg 14:00~15:00 【Special】ラテンエアロ サクラヨガ Meg 14:00~15:00 HITOMI 15:15~16:00
【NEW】エナジーナイトヨガ 小坂奈々 19:45~20:45	姿勢改善ピラティス イブニング・フロー&メディテーション MAI 19:00~20:00 Daisuke 20:15~21:15		カポエイラ ヒーリングヨガ 鈴木湖太郎 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	カポエイラ サクラヨガ 鈴木湖太郎 13:30~14:30 HITOMI 15:00~15:45	

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

- ◆プログラムのご参加は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ご連絡いたします。

プログラム増設

毎週土曜日 9:15~10:15
目覚めのリフレッシュヨガ
Ayaka

代行情報

3月11日(月)
10:00~11:00
ストレッチピラティス Hiroe
↓
ストレッチヨガ 歩

サクラヨガ
Hitomi
3月23日,30日
15:00~15:45
3月24日,31日
15:15~16:00

Special Program

3月10日(日)
9:15-10:15
POP PILATES
LISA
3月24日(日)
14:00-15:00
ラテンエアロ
Meg

NEW PROGRAM

毎週月曜日
19:45-20:45 エナジーナイトヨガ 小坂奈々
毎週土曜日
10:30-11:30 モーニングフロー アクティブ マドリ
毎週日曜日
10:30-11:30 モーニングフロー ベーシック マドリ
第1.3.5土曜日
8:00-9:00 季節の整えヨガ ~春の重なる対策~ シゲ

アロマヨガ・ピラティス

毎週火曜日
7:15-8:00 ポップフローピラティス Caori
20:15-21:15 イブニングフロー&メディテーション Daisuke
毎週木曜日
7:15-8:00 目覚める朝ヨガ KACO
20:15-21:15 ヒーリングヨガ MIKIKO
毎週金曜日
7:15-8:00 ウェイクアップフローヨガ ユウコ
10:00-11:00 ケアヨガ&ストレッチ YUMA