

PROGRAM SCHEDULE

月	火	水	木	金	土	日
今月のテーマ「温活」 この時季の冷え対策は、免疫力を高め、真冬に強い身体をつくります。 大切なことは、お腹を冷やさないこと。 丹田を意識してコアや脚を強化する動き、そして巡りをスムーズに保つしなやかな体を意識して、 内側から温まりましょう。 また、徐々に日が短くなることで、マインドも沈みがちになりますので、 いつもと違うことを試してみたり、気分転換も心がけて、冬を楽しく過ごさ準備をととのえましょう。		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

SPECIAL PROGRAM

11/2 20:15-21:15
 【OUTDOOR】yinyang healing YOGA MIKIKO

11/3 8:00-9:00
 ウェイクアップフロー 1hour プラクティス ユウコ
 11/3 9:30-10:30
 むくみ解消リリースヨガ YUMA
 11/3 14:00-15:00
 ワークアウトfor身体コア 越後伊織

11/23 9:30-10:30
 ぽっこり下腹ピラティス Mai
 11/23 11:00-12:00
 サルセッション Maii

11/27 19:45-20:45
 満月ヨガ Yoshie

代行情報

11/10(金) 10:00~11:00
 ケアヨガ&ストレッチ Yuma→筋膜リリースヨガ マドリ
 11/4(土) 10:30-11:30
 アーユルヴェーディックヨガ シゲ→ハタヨガベーシック ヨウ
 11/25(土) 10:30-11:30
 アーユルヴェーディックヨガ シゲ→姿勢調整ヨガ Yoshie

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、原則ご会員ご自身の予約としており、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。