

2026 FEBRUARY PROGRAM SCHEDULE



月	火	水	木	金	土	日
冬の中で、軽やかに						1
1月に整えた心と体。 2月は、その動きを日常にしていける時期です。 特別なことをしなくても、決まった時間に体を動かす、同じ動きを繰り返す、 小さな習慣が体のリズムをつくっていきます。 寒さが残る季節こそ、動くことで、体は温まり、気持ちも軽くなる。続けるほどに、動きは自然になる。 この2月は、自分のリズムを育てていきましょう。						ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ 【ONLINE】ピラティスwithナタリー 👉オリジナル26&2ヨガ Maii LISA 09:15~10:15 マドリ 10:30~11:30 Natalie 11:30~12:15 HITOMI 11:45~12:45
2	3	4	5	6	7	8
👉陽スッカリデトックスヨガ ユミコ 10:00~11:00 👉HYN06 Boxercise 30 👉疲労回復ナイトヨガ Erina 19:00~19:30 Erina 19:45~20:45	モーニングピラティス 【ONLINE】リンパヨガ Erina 07:15~08:00 Ai 10:00~10:45 Daisuke 19:00~20:00 倉又由紀子 20:15~21:15 イブニングフロー 👉ほぐして伸ばす夜ピラティス	カポエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30	【代行】カラダ目覚める朝ヨガ NOB 07:15~08:00 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	ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15~08:00 【ONLINE】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 越後伊織 19:30~20:30	がんばる私のご褒美ヨガ 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】身体ケアヨガ 【トライアル】HYN06 LATIN ENAGY30 👉ZUMBA® ユミコ 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 waka 10:00~10:45 MARRON 10:45~11:15 MARRON 11:30~12:30 カポエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30	ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ 【ONLINE】ピラティスwithナタリー 👉オリジナル26&2ヨガ Maii LISA 09:15~10:15 マドリ 10:30~11:30 栗栖弘子 11:30~12:15 HITOMI 11:45~12:45
9	10	11	12	13	14	15
👉陽スッカリデトックスヨガ ユミコ 10:00~11:00 ヨガティス Erina 19:45~20:45	モーニングピラティス 【ONLINE】リンパヨガ Erina 07:15~08:00 Ai 10:00~10:45 👉内臓マッサージヨガ 👉【有料】HYN06ファットバーンウォーク Yoshie 19:00~20:00 五十嵐利弘 19:30~20:30	👉自律神経トノエYOGA カポエイラ初級 👉ケアヨガ&ストレッチ ~足むくみスッカリ対策~ 👉【有料】タイ古式パーソナルボディケア30 【有料】タイ古式パーソナルボディケア30 NOB 08:00~09:00 鈴木湖太郎 09:15~10:15 YUMA 10:30~11:30 YUMA 12:00~12:30 YUMA 12:45~13:15 YUMA 13:30~14:00	カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00 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	ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15~08:00 【ONLINE】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 越後伊織 19:30~20:30	ASA YOGA 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】身体ケアヨガ 👉ZUMBA® Daisuke 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 waka 10:00~10:45 MARRON 10:30~11:30 カポエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30	ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ 【ONLINE】ピラティスwithナタリー 👉オリジナル26&2ヨガ Maii LISA 09:15~10:15 マドリ 10:30~11:30 Natalie 11:30~12:15 HITOMI 11:45~12:45
16	17	18	19	20	21	22
👉陽スッカリデトックスヨガ ユミコ 10:00~11:00 👉HYN06 YOGA30 👉疲労回復ナイトヨガ Erina 19:00~19:30 Erina 19:45~20:45	モーニングピラティス 【ONLINE】リンパヨガ Erina 07:15~08:00 Ai 10:00~10:45 Daisuke 19:00~20:00 倉又由紀子 20:15~21:15 イブニングフロー 👉ほぐして伸ばす夜ピラティス	カポエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30	カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00 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	ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15~08:00 【ONLINE】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 越後伊織 19:30~20:30	がんばる私のご褒美ヨガ 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】コンディショニングヨガ 👉【有料】HYN06 LATIN ENAGY ユミコ 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 Hiroe 10:00~10:45 MARRON 10:45~11:45 カポエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30	ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ 【ONLINE】ピラティスwithナタリー 👉オリジナル26&2ヨガ Maii LISA 09:15~10:15 マドリ 10:30~11:30 Natalie 11:30~12:15 HITOMI 11:45~12:45
23	24	25	26	27	28	
モーニングピラティス60 👉Aula de Dança Brasileira 👉Bloom Flow:Heart opener Erina 08:00~09:00 Maii 09:15~10:15 ユミコ 10:30~11:30	モーニングピラティス 【ONLINE】リンパヨガ Erina 07:15~08:00 Ai 10:00~10:45 👉内臓マッサージヨガ 👉【有料】HYN06ファットバーンウォーク Yoshie 19:00~20:00 五十嵐利弘 19:30~20:30	カポエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30	カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00 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	ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15~08:00 【ONLINE】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 越後伊織 19:30~20:30	ASA YOGA 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】コンディショニングヨガ 👉ZUMBA® Daisuke 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 Hiroe 10:00~10:45 MARRON 10:30~11:30 カポエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30	

- ◆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。

営業時間
平日 7:00~21:00 / 土日 7:30~16:00
定休日
年末年始・お盆・施設点検日
電話番号
03-6658-8193