

2026 FEBRUARY PROGRAM SCHEDULE



冬の中で、軽やかに

1月に整えた心と体。
2月は、その動きを日常にしていく時期です。
特別なことをしなくとも、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 08:00~09:00
LISA 09:15~10:15
マドリ 10:30~11:30
Natalie 11:30~12:15
HITOMI 11:45~12:45

月	火	水	木	金	土	日				
						1				
2	3	4	5	6	7	8				
腸スッキリデトックスヨガ HYNOG Boxercise 30 疲労回復ナイトヨガ	ユミコ 10:00~11:00 モーニングピラティス 【ONLINE】リンパヨガ イブニングフロー [♪] ほぐして伸ばす夜ピラティス	Erina 07:15~08:00 Ai 10:00~10:45 Daisuke 19:00~20:00 倉又由紀子 20:15~21:15 カボエイラ初級	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！ Meg 19:00~20:00 ヒーリングヨガ MIKKO 20:15~21:15	ウェイクアップヨガフロー [♪] ケアヨガ&ストレッチ 【ONLINE】きれいになるフローヨガ 【オンライン】身体ケアヨガ 【トライアル】HYNOG LATIN ENAGY30 はじめてのブラジリアン柔術	ユウコ 07:15~08:00 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 [♪] ケアヨガ&ストレッチ 【ONLINE】きれいになるフローヨガ 【トライアル】HYNOG LATIN ENAGY30 【オンライン】(代行)ナチュラルフロー [♪] オリジナル26&2ヨガ	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	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 08:00~09:00 LISA 09:15~10:15 マドリ 10:30~11:30 Natalie 11:30~12:15 HITOMI 11:45~12:45
9	10	11	12	13	14	15				
腸スッキリデトックスヨガ ヨガティス	ユミコ 10:00~11:00 モーニングピラティス 【ONLINE】リンパヨガ 内臓マッサージヨガ [♪] 【有料】HYNOGファットバーンウォーク	Erina 07:15~08:00 Ai 10:00~10:45 Yoshie 19:00~20:00 五十嵐利弘 19:30~20:30 カボエイラ初級	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！ Meg 19:00~20:00 ヒーリングヨガ MIKKO 20:15~21:15	ウェイクアップヨガフロー [♪] ケアヨガ&ストレッチ 【ONLINE】きれいになるフローヨガ 【オンライン】身体ケアヨガ 【トライアル】HYNOG LATIN ENAGY30 はじめてのブラジリアン柔術	ユウコ 07:15~08:00 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 [♪] ケアヨガ&ストレッチ 【ONLINE】身体ケアヨガ 【トライアル】HYNOG LATIN ENAGY30 【オンライン】(代行)ナチュラルフロー [♪] オリジナル26&2ヨガ	Daisuke 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 waka 10:00~10:45 MARRON 10:30~11:30	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 08:00~09:00 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				
腸スッキリデトックスヨガ HYNOG YOGA30 疲労回復ナイトヨガ	ユミコ 10:00~11:00 モーニングピラティス 【ONLINE】リンパヨガ イブニングフロー [♪] ほぐして伸ばす夜ピラティス	Erina 07:15~08:00 Ai 10:00~10:45 Daisuke 19:00~20:00 倉又由紀子 20:15~21:15 カボエイラ初級	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！ Meg 19:00~20:00 ヒーリングヨガ MIKKO 20:15~21:15	ウェイクアップヨガフロー [♪] ケアヨガ&ストレッチ 【ONLINE】きれいになるフローヨガ 【有料】HYNOG LATIN ENAGY30 はじめてのブラジリアン柔術	ユウコ 07:15~08:00 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 [♪] ケアヨガ&ストレッチ 【ONLINE】コンディショニングヨガ [♪] HYNOG LATIN ENAGY30 【オンライン】(代行)ナチュラルフロー [♪] オリジナル26&2ヨガ	ユミコ 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 Hiroe 10:00~10:45 MARRON 10:45~11:45	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 08:00~09:00 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 内臓マッサージヨガ [♪] 【有料】HYNOGファットバーンウォーク	Erina 07:15~08:00 Ai 10:00~10:45 Yoshie 19:00~20:00 五十嵐利弘 19:30~20:30 カボエイラ初級	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！ Meg 19:00~20:00 ヒーリングヨガ MIKKO 20:15~21:15	ウェイクアップヨガフロー [♪] ケアヨガ&ストレッチ 【ONLINE】きれいになるフローヨガ 【有料】HYNOG LATIN ENAGY30 はじめてのブラジリアン柔術	ユウコ 07:15~08:00 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 [♪] ケアヨガ&ストレッチ 【ONLINE】コンディショニングヨガ [♪] HYNOG LATIN ENAGY30 【オンライン】(代行)ナチュラルフロー [♪] オリジナル26&2ヨガ	Daisuke 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 Hiroe 10:00~10:45 MARRON 10:30~11:30	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 08:00~09:00 LISA 09:15~10:15 マドリ 10:30~11:30 Natalie 11:30~12:15 HITOMI 11:45~12:45

- ◆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。

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