



2026 JUNE PROGRAM SCHEDULE

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
コンディショニングヨガ 小坂奈々 10:00~11:00 ヨガティス Erina 19:45~20:45	モーニングピラティス Erina 07:15~08:00 イブニングフロー ほくして伸ばす夜ピラティス Daisuke 19:00~20:00 倉又由紀子 20:15~21:15	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 タイ古式パーソナルケア タイ古式パーソナルケア はじめてのブラジリアン柔術 Tsugumi 10:00~10:45 YUMA 10:00~11:00 YUMA 11:30~12:00 YUMA 12:15~12:45 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 【有料】HYNOG LATIN ENERGY ユミコ 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® 全身バランスヨガベーシック モーニングフローヨガ 【ONLINE】ピラティスwithナタリー Maii 08:00~09:00 Yoshitaka 09:15~10:15 マドリ 10:30~11:30 Natalie 11:30~12:15
コンディショニングヨガ 小坂奈々 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 【有料】HYNOGファットバーンウォーク ほくして伸ばす夜ピラティス 五十嵐利弘 19:30~20:30 倉又由紀子 20:15~21:15	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 美姿勢をつくるストレッチヨガ はじめてのブラジリアン柔術 Tsugumi 10:00~10:45 YUMA 10:00~11:00 ユミコ 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	ZUMBA® Conditioning Pilates モーニングフローヨガ 【ONLINE】ピラティスwithナタリー Maii 08:00~09:00 Mizuki 09:15~10:15 マドリ 10:30~11:30 Natalie 11:30~12:15
コンディショニングヨガ 小坂奈々 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 イブニングフロー ほくして伸ばす夜ピラティス Daisuke 19:00~20:00 倉又由紀子 20:15~21:15	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 タイ古式パーソナルケア タイ古式パーソナルケア はじめてのブラジリアン柔術 Tsugumi 10:00~10:45 YUMA 10:00~11:00 YUMA 11:30~12:00 YUMA 12:15~12:45 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】HYNOG LATIN ENERGY30 【ZUMBA®】 ユミコ 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 waka 10:00~10:45 MARRON 10:30~11:00 MARRON 11:15~12:15 カポエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30	ZUMBA® Conditioning Pilates モーニングフローヨガ 【ONLINE】(代行) ナチュラルフロー Maii 08:00~09:00 Mizuki 09:15~10:15 マドリ 10:30~11:30 栗栖弘子 11:30~12:15
コンディショニングヨガ 小坂奈々 10:00~11:00 【トライアル】HYNOG 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 【有料】HYNOGファットバーンウォーク ほくして伸ばす夜ピラティス 五十嵐利弘 19:30~20:30 倉又由紀子 20:15~21:15	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 タイ古式パーソナルケア タイ古式パーソナルケア はじめてのブラジリアン柔術 Tsugumi 10:00~10:45 YUMA 10:00~11:00 YUMA 11:30~12:00 YUMA 12:15~12:45 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	ZUMBA® リフレッシュボディピラティス モーニングフローヨガ 【ONLINE】ピラティスwithナタリー Maii 08:00~09:00 鎌田あづさ 09:15~10:15 マドリ 10:30~11:30 Natalie 11:30~12:15
コンディショニングヨガ 小坂奈々 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 イブニングフロー ほくして伸ばす夜ピラティス Daisuke 19:00~20:00 倉又由紀子 20:15~21:15	Ahimsa アヒンサー (非暴力) 誰かを傷つけないこと、そして自分自身も大切に扱うこと。 行動だけでなく、言葉や考え方にも"暴力"は表れると考えます。 強い言葉をぶつけること。相手を否定すること。比べたり、感情のままにすぐ怒ってしまうこと。 そして自分に対して、頑張りすぎること、我慢しすぎたり 食べすぎたりすることも、心や体への小さな負担になっていきます。 アヒンサーは、ただ「優しくする」ということではなく、 自分にも、人にも、心地よい距離やバランスを持つこと。 呼吸を整える。少し力を抜く。相手にも、自分にも、余白を持つ。 そんな日々の小さな選択が、アヒンサーにつながっています。				

- ◆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