2026 APRIL PROGRAM SCHEDULE

月	火	水	木	金	土	日
		1	**2**	**3**	**4**	**5**
		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 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 Tsugumi 10:00~10:45 ケアヨガ&ストレッチ YUMA 10:00~11:00 はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30~20:30	がんばる私のご褒美ヨガ ユミコ 08:00~09:00 目覚めのリフレッシュヨガ Ayaka 09:15~10:15 【ONLINE】身体ケアヨガ waka 10:00~10:45 【有料】HYNOG LATIN ENAGY MARRON 10:30~11:30 カボエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30	ZUMBA® Maii 08:00~09:00 美姿勢をつくるストレッチヨガ ユミコ 09:15~10:15 【有料】HYNOGファットバーンウォーク 五十嵐利弘 10:30~11:30 【ONLINE】（代行）ナチュラルフロー 栗栖弘子 11:30~12:15
6	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
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 Erina 19:00~19:30 疲労回復ナイトヨガ Erina 19:45~20:45	モーニングピラティス Erina 07:15~08:00 【ONLINE】リンパヨガ Ai 10:00~10:45 イブニングフロー Daisuke 19:00~20:00 【NEW】ほぐして伸ばす夜ピラティス 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 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 Tsugumi 10:00~10:45 ケアヨガ&ストレッチ YUMA 10:00~11:00 はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30~20:30	ASA YOGA Daisuke 08:00~09:00 目覚めのリフレッシュヨガ Ayaka 09:15~10:15 【ONLINE】コンディショニングヨガ Hiroe 10:00~10:45 ZUMBA® MARRON 10:30~11:30 カボエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30	ZUMBA® Maii 08:00~09:00 呼吸が広がる胸と肩を開くストレッチヨガ シゲ 09:15~10:15 モーニングフローヨガ マドリ 10:30~11:30 【ONLINE】ピラティスwithナタリー Natalie 11:30~12:15 オリジナル26&2ヨガ HITOMI 11:45~12:45
13	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**
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 【ONLINE】リンパヨガ Ai 10:00~10:45 【有料】HYNOGファットバーンウォーク 五十嵐利弘 19:30~20:30 【NEW】ほぐして伸ばす夜ピラティス 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 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】（代行）身体ケアヨガ waka 10:00~10:45 ケアヨガ&ストレッチ YUMA 10:00~11:00 はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30~20:30	がんばる私のご褒美ヨガ ユミコ 08:00~09:00 目覚めのリフレッシュヨガ Ayaka 09:15~10:15 【ONLINE】身体ケアヨガ waka 10:00~10:45 【有料】ZUMBA® MARRON 10:30~12:00 ~魅せるZUMBA®Show you how~ カボエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30	ZUMBA® Maii 08:00~09:00 大地に根付く股関節を開くストレッチヨガ シゲ 09:15~10:15 モーニングフローヨガ マドリ 10:30~11:30 【ONLINE】ピラティスwithナタリー Natalie 11:30~12:15 オリジナル26&2ヨガ HITOMI 11:45~12:45
20	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**
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 Erina 19:00~19:30 疲労回復ナイトヨガ Erina 19:45~20:45	モーニングピラティス Erina 07:15~08:00 【ONLINE】リンパヨガ Ai 10:00~10:45 イブニングフロー Daisuke 19:00~20:00 【NEW】ほぐして伸ばす夜ピラティス 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 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 Tsugumi 10:00~10:45 ケアヨガ&ストレッチ YUMA 10:00~11:00 はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30~20:30	ASA YOGA Daisuke 08:00~09:00 目覚めのリフレッシュヨガ Ayaka 09:15~10:15 【ONLINE】コンディショニングヨガ Hiroe 10:00~10:45 ZUMBA® MARRON 10:30~11:30 カボエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30	ZUMBA® Maii 08:00~09:00 全身のコリに効く呼吸ヨガ 高松いく 09:15~10:15 【ONLINE】（代行）ナチュラルフロー 栗栖弘子 11:30~12:15 オリジナル26&2ヨガ HITOMI 11:45~12:45
27	**28**	**29**	**30**			
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 代行【ONLINE】身体ケアヨガ waka 10:00~10:45 【有料】HYNOGファットバーンウォーク 五十嵐利弘 19:00~20:00 【NEW】ほぐして伸ばす夜ピラティス 倉又由紀子 20:15~21:15	自律神経トトノエYOGA NOB 08:00~09:00 カボエイラ初級 鈴木湖太郎 09:15~10:15 インナーシェイプヨガ 浅野祐介 10:30~11:30	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 MIKIKO 20:15~21:15			

Step Into Spring

春は、新しい一歩を踏み出すのにぴったりの季節。
暖かくなるにつれて、体も自然と動きやすくなっていきます。
これまで続けてきた運動を大切にしながら、いつものトレーニングに少しだけ新しいチャレンジを加えてみましょう。
小さな変化や新しい動きが、体の可能性をさらに広げてくれます。無理なく続けること、楽しみながら動くこと。
その積み重ねが、これからの体づくりにつながっていきます。
この4月、春のエネルギーを感じながら、軽やかに一歩を踏み出していきましょう。

◆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