

# 2025 AUGUST PROGRAM SCHEDULE

月	火	水	木	金	土	日
<p>8月のテーマ 『夏のカラダ、いったん整えよう』</p> <p>暑さや生活リズムの変化で、知らず知らずのうちに疲れがたまる8月。そんな今だからこそ、大切なのは「無理なく整える」こと。激しい運動ではなく、軽めのストレッチやリズム運動、心を落ち着ける呼吸法などで、体も心も"いったん整える"時間を意識してみましょう。自分のペースを取り戻し、体の声に耳を傾ける1ヶ月。今月は"ごきげんな自分"をつくるためもう一度"快調な自分"を目標に運動しましょう！</p>						
						
<p>1 2 3</p> <p>ウエイクアップヨガフロー ユウコ 07:15~08:00 【代行】🔥ハタヨガベーシック ヨウ 08:00~09:00 ZUMBA® Maii 08:00~09:00 目覚めのリフレッシュヨガ Ayaka 09:15~10:15 ピラティスコネクション LISA 09:15~10:15 【ONLINE】きれいになるフローヨガ Tsugumi 10:00~10:45 【ONLINE】コンディショニングヨガ Hiroe 10:00~10:45 モーニングフローヨガ Madri 10:30~11:30 🔥ケアヨガ&amp;ストレッチ YUMA 10:00~11:00 🔥【有料】REAL BOX FIT 鈴木雅弘 10:30~12:00 【ONLINE】ピラティスwithナタリー Natalie 11:30~12:15 ~チャンピオン直伝 ボディメイク部~ 🔥オリジナルハタヨガ26&amp;2 🔥オリジナルハタヨガ26&amp;2 HITOMI 11:45~12:45 はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30~20:30 カボエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30</p>						
<p>4 5 6 7 8 9 10</p> <p>コンディショニングヨガ 小坂奈々 10:00~11:00 モーニングピラティス Erina 07:15~08:00 カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00 ウエイクアップヨガフロー ユウコ 07:15~08:00 ASA YOGA Daisuke 08:00~09:00 ZUMBA® Maii 08:00~09:00 小坂奈々 09:15~10:15 【ONLINE】リンパヨガ Ai 10:00~10:45 目覚めのリフレッシュヨガ Ayaka 09:15~10:15 ピラティスコネクション LISA 09:15~10:15 ヨガティス Erina 19:45~20:45 姿勢改善ピラティス MAI 19:00~20:00 カボエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30 【ONLINE】きれいになるフローヨガ Tsugumi 10:00~10:45 【ONLINE】コンディショニングヨガ Hiroe 10:00~10:45 モーニングフローヨガ Madri 10:30~11:30 🔥ZUMBA® MARRON 10:30~11:30 🔥オリジナルハタヨガ26&amp;2 HITOMI 11:45~12:45 イブニング・フロー&amp;メディテーション Daisuke 20:15~21:15 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 はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30~20:30 カボエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30</p>						
<p>11 12 13 14 15 16 17</p> <p>時短営業 時短営業 時短営業 時短営業 時短営業 時短営業 時短営業</p> <p>ゆるめる朝ヨガ Erina 08:00~09:00 自律神経トノエYOGA NOB 08:00~09:00 ゆるめる朝ヨガ Erina 09:00~10:00 やさしいヨガティス KACO 09:00~10:00 🔥IGNITE ONE Erika 09:00~10:00 がんばる私のご褒美ヨガ ユミコ 08:00~09:00 ZUMBA® Maii 08:00~09:00 エナジーフローヨガ 小坂奈々 09:15~10:15 朝ヨガ&amp;体幹トレーニング Daisuke 09:15~10:15 ジナスチカ・ナトゥラウ ビギナー 鈴木湖太郎 10:30~11:30 【ONLINE】きれいになるフローヨガ Tsugumi 10:00~10:45 目覚めのリフレッシュヨガ Ayaka 09:15~10:15 🔥フローピラティス LISA 09:15~10:15 【有料】セルフケアW.S YUMA 10:30~12:00 【ONLINE】リンパヨガ Ai 10:00~10:45 骨盤調整エクササイズ ERI 10:30~11:30 【ONLINE】身体ケアヨガ Waka 10:00~10:45 モーニングフローヨガ Madri 10:30~11:30 ~疲れ目スッキリ! 眼精疲労対策編~ 🔥【有料】しなやか開脚メソッド マドリ 10:30~12:00 🔥【有料】Good Aging Yoga MIKIKO 10:30~11:30 🔥ZUMBA® MARRON 10:30~11:30 【ONLINE】(代行) ナチュラルフロー 栗栖ひろこ 11:30~12:15 ~ベタッと開いて姿勢も整う~ 🔥オリジナルハタヨガ26&amp;2 🔥オリジナルハタヨガ26&amp;2 HITOMI 11:45~12:45 はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 13:00~14:00 カボエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30</p>						
<p>18 19 20 21 22 23 24</p> <p>コンディショニングヨガ 小坂奈々 10:00~11:00 モーニングピラティス Erina 07:15~08:00 カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00 ウエイクアップヨガフロー ユウコ 07:15~08:00 ASA YOGA Daisuke 08:00~09:00 ZUMBA® Maii 08:00~09:00 小坂奈々 09:15~10:15 【ONLINE】リンパヨガ Ai 10:00~10:45 目覚めのリフレッシュヨガ Ayaka 09:15~10:15 ピラティスコネクション LISA 09:15~10:15 ヨガティス Erina 19:45~20:45 姿勢改善ピラティス MAI 19:00~20:00 カボエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30 【ONLINE】きれいになるフローヨガ Tsugumi 10:00~10:45 【ONLINE】身体ケアヨガ Waka 10:00~10:45 モーニングフローヨガ Madri 10:30~11:30 イブニング・フロー&amp;メディテーション Daisuke 20:15~21:15 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 はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30~20:30 🔥ZUMBA® MARRON 10:30~11:30 🔥ZUMBA® MARRON 10:30~11:30 カボエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30</p>						
<p>25 26 27 28 29 30 31</p> <p>コンディショニングヨガ 小坂奈々 10:00~11:00 モーニングピラティス Erina 07:15~08:00 カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00 ウエイクアップヨガフロー ユウコ 07:15~08:00 🔥ジェントルフロー ユミコ 08:00~09:00 ZUMBA® Maii 08:00~09:00 小坂奈々 09:15~10:15 【ONLINE】リンパヨガ Ai 10:00~10:45 目覚めのリフレッシュヨガ Ayaka 09:15~10:15 ピラティスコネクション LISA 09:15~10:15 ヨガティス Erina 19:45~20:45 コンディショニングヨガ Yoshie 19:00~20:00 カボエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30 【ONLINE】きれいになるフローヨガ Tsugumi 10:00~10:45 【ONLINE】身体ケアヨガ Waka 10:00~10:45 モーニングフローヨガ Madri 10:30~11:30 イブニング・フロー&amp;メディテーション Daisuke 20:15~21:15 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 はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30~20:30 🔥【代行】🔥クリスタルサウンドセラピー ユミコ 09:15~10:15 ピラティスコネクション LISA 09:15~10:15 🔥ZUMBA® MARRON 10:30~11:30 🔥ZUMBA® MARRON 10:30~11:30 カボエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30</p>						

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



- ◆プログラムのご参加は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分以後に關しては、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。

**代行情報**

2日 08:00~09:00  
がんばる私のご褒美ヨガ ユミコ

🔥ハタヨガベーシック ヨウ

24日 10:30~11:30  
モーニングフローヨガ

🔥IGNITE ONE Erika

30日 09:15~10:15  
目覚めのリフレッシュヨガ Ayaka

🔥クリスタルサウンドセラピー ユミコ

12日(火)  
【有料】90min 10:30~12:00

🔥しなやか開脚メソッド  
~ベタッと開いて姿勢も整う~

マドリ

- ・骨盤まわりがゆるむことで、背筋がすっと整い
- ・呼吸が深まり、下半身のめぐりも促進
- ・単に"開脚できる"だけでなく、"整う感覚"を味わえます

会員 550円  
ビジター 3850円

11日  
【有料】90min 10:30~12:00

🔥セルフケアW.S  
~疲れ目スッキリ! 眼精疲労対策編~

YUMA

「ツボ押し」「マッサージ」「ヨガ」の3つのアプローチで  
眼精疲労をスッキリ解消へと導きます!

※首周りのセルフマッサージも行いますので  
クリーム等お持ちの方はご持参ください。

会員 550円  
ビジター 3850円

2日 10:30~12:00  
【有料】90min Special Program!!

**REAL BOX FIT**

チャンピオン直伝 ボディメイク部  
鈴木雅弘

現役プロボクサーによるボクササイズプログラム  
夏本番! 楽しくボディメイクしましょう!

会員 1100円  
ビジター 4400円

**SPECIAL PROGRAM**

2日 08:00~ 🔥ハタヨガベーシック ヨウ  
3日 11:45~ 🔥オリジナルハタヨガ26&2 HITOMI  
9日 10:30~ 🔥ZUMBA® MARRON  
10日 11:45~ 🔥オリジナルハタヨガ26&2 HITOMI  
11日 08:00~ 🔥ゆるめる朝ヨガ Erina  
09:15~ 🔥エナジーフローヨガ 小坂奈々  
12日 08:00~ 🔥自律神経トノエYOGA NOB  
09:15~ 🔥朝ヨガ&体幹トレーニング Daisuke  
13日 09:00~ 🔥ゆるめる朝ヨガ Erina  
10:30~ 🔥ジナスチカ・ナトゥラウ ビギナー 鈴木湖太郎  
14日 09:00~ 🔥やさしいヨガティス KACO  
10:30~ 🔥骨盤調整エクササイズ ERI  
15日 09:00~ 🔥IGNITE ONE Erika  
10:30~ 🔥Good Aging Yoga MIKIKO  
16日 10:30~ 🔥ZUMBA® MARRON  
17日 09:15~ 🔥フローピラティス MARRON  
11:45~ 🔥オリジナルハタヨガ26&2 HITOMI  
23日 10:30~ 🔥腸スッキリ! デトックスヨガ ユミコ  
24日 10:30~ 🔥IGNITE ONE Erika  
11:45~ 🔥オリジナルハタヨガ26&2 HITOMI  
30日 08:00~ 🔥ジェントルフロー ユミコ  
09:15~ 🔥クリスタルサウンドセラピー ユミコ  
10:30~ 🔥ZUMBA® MARRON