



月	火	水	木	金	土	日
<p>2月のテーマ Reset for Spring - 春ジタク</p> <p>立春を迎え春は確実に近づいていますが、1年で一番寒い時です。木々の蕾が大きく膨らんでいるように、体は春に向けて変化が始まりまっています。変化にうまく乗れるように、心身ともに一度リセットをしましょう。</p> <p>リセットするには、ご自身の心と体のバランスポイントがどこなのかを知る必要があります。体と心の声に耳を研ぎ澄まして心身を一度リセットしてから、春に向けてチューニングしましょう。</p>						
<p>1 2</p> <p>季節の整えヨガ~冬の温活編~ 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】身体ケアヨガ 👉心と身体を解放するヨガニドラー</p> <p>シゲ Ayaka waka ヨウ</p> <p>08:00~09:00 09:15~10:15 10:00~10:45 10:30~11:30</p> <p>ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ ベーシック 【ONLINE】ピラティスwithナタリー 👉オリジナルハタヨガ 26&2</p> <p>カボエイラ 中級</p> <p>鈴木湖太郎</p> <p>13:30~14:30</p> <p>いちにの、サンパ♪</p> <p>Maii LISA マドリ Natalie HITOMI Meg</p> <p>08:00~09:00 09:15~10:15 10:30~11:30 11:30~12:15 11:45~12:45 14:00~15:00</p>						
<p>3 4 5 6 7 8 9</p> <p>👉ストレッチヨガ 歩 10:00~11:00</p> <p>ヨガティス Erina 19:45~20:45</p> <p>モーニングピラティス 【ONLINE】リンパヨガ Erina Ai 07:15~08:00 10:00~10:45</p> <p>姿勢改善ピラティス イブニング・フロー&メディテーション MAI Daisuke 19:00~20:00 20:15~21:15</p> <p>Wednesday Sorry... We are closed</p> <p>カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00</p> <p>カボエイラ 初級 ヒーリングヨガ 鈴木湖太郎 MIKIKO 19:00~20:00 20:15~21:15</p> <p>ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15~08:00</p> <p>【ONLINE】きれいになるフローヨガ 👉ケアヨガ&ストレッチ Tsugumi YUMA 10:00~10:45 10:00~11:00</p> <p>はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30~20:30</p> <p>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 👉美姿勢をつくるストレッチヨガ</p> <p>Daisuke Ayaka Hiroe ユミコ</p> <p>08:00~09:00 09:15~10:15 10:00~10:45 10:30~11:30</p> <p>ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ ベーシック 【ONLINE】ピラティスwithナタリー 👉オリジナルハタヨガ 26&2</p> <p>カボエイラ 中級</p> <p>鈴木湖太郎</p> <p>13:30~14:30</p> <p>いちにの、サンパ♪</p> <p>Maii LISA マドリ Natalie HITOMI Meg</p> <p>08:00~09:00 09:15~10:15 10:30~11:30 11:30~12:15 11:45~12:45 14:00~15:00</p>						
<p>10 11 12 13 14 15 16</p> <p>👉ストレッチヨガ 歩 10:00~11:00</p> <p>ヨガティス Erina 19:45~20:45</p> <p>👉バレエストレッチ 👉ベーシックピラティス 👉骨盤調整エクササイズ</p> <p>MAI Caori ERI 08:00~09:00 09:15~10:15 10:30~11:30</p> <p>【時間変更】 イブニング・フロー&メディテーション Daisuke 17:00~18:00</p> <p>Wednesday Sorry... We are closed</p> <p>カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00</p> <p>カボエイラ 初級 ヒーリングヨガ 鈴木湖太郎 MIKIKO 19:00~20:00 20:15~21:15</p> <p>ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15~08:00</p> <p>【ONLINE】きれいになるフローヨガ 👉ケアヨガ&ストレッチ Tsugumi YUMA 10:00~10:45 10:00~11:00</p> <p>はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30~20:30</p> <p>季節の整えヨガ~冬の温活編~ 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】身体ケアヨガ 👉心と身体を解放するヨガニドラー</p> <p>シゲ Ayaka waka ヨウ</p> <p>08:00~09:00 09:15~10:15 10:00~10:45 10:30~11:30</p> <p>ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ ベーシック 【ONLINE】ピラティスwithナタリー 👉オリジナルハタヨガ 26&2</p> <p>カボエイラ 中級</p> <p>鈴木湖太郎</p> <p>13:30~14:30</p> <p>いちにの、サンパ♪</p> <p>Maii LISA マドリ Natalie HITOMI Meg</p> <p>08:00~09:00 09:15~10:15 10:30~11:30 11:30~12:15 11:45~12:45 14:00~15:00</p>						
<p>17 18 19 20 21 22 23</p> <p>コンディショニングヨガ 小坂奈々 10:00~11:00</p> <p>ヨガティス Erina 19:45~20:45</p> <p>モーニングピラティス 【ONLINE】リンパヨガ Erina Ai 07:15~08:00 10:00~10:45</p> <p>姿勢改善ピラティス イブニング・フロー&メディテーション MAI Daisuke 19:00~20:00 20:15~21:15</p> <p>【ONLINE】Bedside Yoga Aki 21:00~21:30</p> <p>カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00</p> <p>カボエイラ 初級 ヒーリングヨガ 鈴木湖太郎 MIKIKO 19:00~20:00 20:15~21:15</p> <p>ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15~08:00</p> <p>【ONLINE】きれいになるフローヨガ 👉ケアヨガ&ストレッチ Tsugumi YUMA 10:00~10:45 10:00~11:00</p> <p>はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30~20:30</p> <p>季節の整えヨガ~冬の温活編~ 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】コンディショニングヨガ 👉陰ヨガ~股関節を開いて心を開く~</p> <p>Daisuke Ayaka Hiroe 小坂奈々</p> <p>08:00~09:00 09:15~10:15 10:00~10:45 10:30~11:30</p> <p>ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ ベーシック 【ONLINE】ピラティスwithナタリー 👉オリジナルハタヨガ 26&2</p> <p>カボエイラ 中級</p> <p>鈴木湖太郎</p> <p>13:30~14:30</p> <p>【午後休講】</p> <p>Maii LISA マドリ Natalie HITOMI</p> <p>08:00~09:00 09:15~10:15 10:30~11:30 11:30~12:15 11:45~12:45</p>						
<p>24 25 26 27 28</p> <p>👉モーニングヴィンヤサ Erina 08:00~09:00</p> <p>👉ZUMBA® MARRON 09:15~10:15</p> <p>👉【有料】セルフケアW.S YUMA 10:30~12:00</p> <p>~90分 足から整える！トータルケア~</p> <p>👉最高のリラクسسヨガ KACO 17:00~18:00</p> <p>モーニングピラティス 【ONLINE】リンパヨガ Erina Ai 07:15~08:00 10:00~10:45</p> <p>姿勢改善ピラティス イブニング・フロー&メディテーション MAI Daisuke 19:00~20:00 20:15~21:15</p> <p>Wednesday Sorry... We are closed</p> <p>カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00</p> <p>カボエイラ 初級 ヒーリングヨガ 鈴木湖太郎 MIKIKO 19:00~20:00 20:15~21:15</p> <p>ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15~08:00</p> <p>【ONLINE】きれいになるフローヨガ 👉ケアヨガ&ストレッチ Tsugumi YUMA 10:00~10:45 10:00~11:00</p> <p>はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30~20:30</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、適宜制限をかせいで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ご連絡いたします。

休講のお知らせ
2月23日 14:00~15:00
いちにの、サンパ♪
Meg
インストラクターの都合により
休講とさせていただきます。
ご迷惑をおかけいたしますが
何卒よろしくお願い申し上げます。

2月24日
10:30~12:00
90min
セルフケアワークショップ
~足から整える！トータルケア~
YUMA
※有料(550税込)プログラムです

Special Program

1日 10:30~11:30 🧡👉心と身体を解放するヨガニドラー ヨウ
2日 11:45~12:45 🧡👉オリジナルハタヨガ 26&2 HITOMI
3日 10:00~11:00 🧡👉ストレッチヨガ 歩
8日 10:30~11:30 🧡👉美姿勢をつくるストレッチヨガ ユミコ
9日 11:45~12:45 🧡👉オリジナルハタヨガ 26&2 HITOMI
11日 08:00~09:00 🧡👉バレエストレッチ MAI
09:15~10:15 🧡👉ベーシックピラティス Caori
10:30~11:30 🧡👉骨盤調整エクササイズ Eri
15日 10:30~11:30 🧡👉心と身体を解放するヨガニドラー ヨウ
16日 11:45~12:45 🧡👉オリジナルハタヨガ 26&2 HITOMI
22日 10:30~11:30 🧡👉陰ヨガ~股関節を開いて心を開く~ 小坂奈々
23日 11:45~12:45 🧡👉オリジナルハタヨガ HITOMI
24日 08:00~09:00 🧡👉モーニングヴィンヤサ Erina
09:15~10:15 🧡👉ZUMBA® MARRON
10:30~12:00 🧡👉セルフケアW.S~足から整えるトータルケア~YUMA
17:00~18:00 🧡👉最高のリラクسسヨガ KACO