



2026 OCTORBER PROGRAM SCHEDULE

月	火	水(休館日)	木	金	土	日
『整える時間』			1	2	3	4
少しずつ色づく木々や澄んだ空気に、秋の深まりを感じる10月。 心にも“静けさ”が訪れるこの時期は自分自身を見つめ直し、内側から整えていくのにぴったりな時間です。 焦らず、無理せず、自分のペースで。1日5分のストレッチ、ゆっくり味わうお茶の時間、 いつもより丁寧にスキンケアをしてみる。小さな「整える」が、やがて大きな「実り」へと育っていきます。 今月は、季節の深まりとともに自分を優しく“整える”時間を過ごしてみましょう。			カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00	ウェイクアップヨガフロー ケアヨガ & ストレッチ 【有料】タイ古式パーソナルケア 【有料】タイ古式パーソナルケア ユウコ 07:15~08:00 YUMA 10:00~11:00 YUMA 11:20~11:50 YUMA 12:00~12:30	がんばる私のご褒美ヨガ 目覚めのリフレッシュヨガ ZUMBA® カポエイラ 中級 ユミコ 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 MARRON 10:30~11:30 鈴木湖太郎 13:30~14:30	ZUMBA® モーニングフローヨガ ★コンディショニングピラティス Maii マドリ 9:15~10:15 Mizuki 10:30~11:30
5	6	7	8	9	10	11
コンディショニングヨガ 小坂奈々 10:00~11:00	巡るパワーチャージヨガ JUNKO 07:15~08:00	休館日	カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00	ウェイクアップヨガフロー ケアヨガ & ストレッチ 【有料】タイ古式パーソナルケア 【有料】タイ古式パーソナルケア ユウコ 07:15~08:00 YUMA 10:00~11:00 YUMA 11:20~11:50 YUMA 12:00~12:30	ASA YOGA 目覚めのリフレッシュヨガ ★【有料】HYNOG LATIN ENERGY カポエイラ 中級 Daisuke 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 MARRON 10:30~11:30 鈴木湖太郎 13:30~14:30	ZUMBA® モーニングフローヨガ ★全身バランスベーシックヨガ Maii マドリ 9:15~10:15 yoshitaka 10:30~11:30
【NEW】リセット&リフレッシュヨガ ボディメイク&コンディショニング KIWA 19:00~20:00 児玉太志 20:15~21:15	イブニングフローヨガ ほぐ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		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	カポエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30		
12(祝日)	13	14	15	16	17	18
★エナジーフローヨガ ボディメイク&コンディショニング ★リセット&リフレッシュヨガ 小坂奈々 8:00-9:00 児玉太志 9:30-10:30 KIWA 14:00-15:00	巡るパワーチャージヨガ JUNKO 07:15~08:00	休館日	カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00	ウェイクアップヨガフロー ケアヨガ & ストレッチ 【有料】タイ古式パーソナルケア 【有料】タイ古式パーソナルケア ユウコ 07:15~08:00 YUMA 10:00~11:00 YUMA 11:20~11:50 YUMA 12:00~12:30	がんばる私のご褒美ヨガ 目覚めのリフレッシュヨガ ★【トライアル】HYNOG LATIN ENERGY30 ZUMBA® カポエイラ 中級 ユミコ 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 MARRON 10:30~11:00 MARRON 11:15~12:15 鈴木湖太郎 13:30~14:30	ZUMBA® モーニングフローヨガ ★コンディショニングピラティス Maii マドリ 9:15~10:15 Mizuki 10:30~11:30
	★【有料】HYNO6ファットバーンウォーク ※雨天時【トライアル】ハインーグ30Iにて室内開催(19:30~20:00) ほぐ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		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	カポエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30		
19	20	21	22	23	24	25
コンディショニングヨガ 小坂奈々 10:00~11:00	巡るパワーチャージヨガ JUNKO 07:15~08:00	休館日	カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00	ウェイクアップヨガフロー ケアヨガ & ストレッチ 【有料】タイ古式パーソナルケア 【有料】タイ古式パーソナルケア ユウコ 07:15~08:00 YUMA 10:00~11:00 YUMA 11:20~11:50 YUMA 12:00~12:30	ASA YOGA 目覚めのリフレッシュヨガ ZUMBA® カポエイラ 中級 Daisuke 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 MARRON 10:30~11:30 鈴木湖太郎 13:30~14:30	ZUMBA® モーニングフローヨガ ★コンディショニングピラティス Maii マドリ 9:15~10:15 Mizuki 10:30~11:30
【NEW】リセット&リフレッシュヨガ ボディメイク&コンディショニング KIWA 19:00~20:00 児玉太志 20:15~21:15	イブニングフローヨガ ほぐ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		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	カポエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30		
26	27	28	29	30	31	
コンディショニングヨガ 小坂奈々 10:00~11:00	巡るパワーチャージヨガ JUNKO 07:15~08:00	休館日	カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00	ウェイクアップヨガフロー ケアヨガ & ストレッチ 【有料】タイ古式パーソナルケア 【有料】タイ古式パーソナルケア ユウコ 07:15~08:00 YUMA 10:00~11:00 YUMA 11:20~11:50 YUMA 12:00~12:30	がんばる私のご褒美ヨガ 目覚めのリフレッシュヨガ ★【有料】魅せるZUMBA®Show you how ★全身バランスベーシックヨガ ユミコ 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 MARRON 10:30~12:00 yoshitaka 13:00-14:00	
【NEW】リセット&リフレッシュヨガ ボディメイク&コンディショニング KIWA 19:00~20:00 児玉太志 20:15~21:15	ほぐして伸ばす夜ピラティス 倉又由紀子 20:15~21:15		ステップ・トゥ・サンバ！ 【代行】ヒーリングヨガ Meg 19:00~20:00 aikos 20:15~21:15	★効かせるヨガ ～ポーズを知って、身体を感じる～ 桑原かおる 19:30-20:30		

- ◆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	定休日
【 月 】 9:30-12:00、18:30-21:30 【火木金】7:00-12:00、18:30-21:30 【土日祝】7:30-16:00	毎週水曜日・年末年始・施設点検日
	電話番号 03-6658-8193

