ATHLETA® ATHLETIC CLUB 2023/4

PROGRAM SCHEDULE

今月の満月🌕　4月6日 13:25　（てんびん座の満月）
今月の新月🌑　4月20日13:13（おひつじ座の新月）

今月のおすすめプログラムは…　【日曜】ハタフロー／栗栖弘子
【日曜】ピラティスコネクション／LISA

＼日曜開催プログラム　時間変更のお知らせ／

ZUMBA®担当MARRONが結婚の手続のため長期お休みをいただきます。
代行をたてる関係で、開催時間の変更とさせていただいております。
何卒よろしくお願いいたします。

HAPPY WEDDING *。

春のデトックスで、身体は羽を広げた鳥のようにのびのびとしていることが理想の時期です。
一方で、環境の変化や気圧差などで心身ともに疲労を感じやすい時期でもあります。
身体が凝り固まらないように、ゆったりと動くヨガや呼吸法、ストレッチなどを行い、山、海、
川など、五感を開くようなアウトドアアクティビティーで自然のパワーを取り込みましょう。
適度にリラックスして、清々しい春を満喫できるのびのびとした心身へと整えましょう。

	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
STUDIO		フローピラティス 7:15 8:00 Caori きれいになるフローヨガ【ONLINE】 10:00 10:45 Tsugumi リフレッシュヨガ 10:00 11:00 Miwako ヴィンヤサフロー 19:00 20:00 Yuka イブニング・フロー&メディテーション 20:15 21:15 Daisuke		【代行】モーニングヴィンヤサ 7:15 8:00 栗栖弘子 カポエイラ 19:00 20:00 鈴木湖太郎 ヒーリングヨガ 20:15 21:15 MIKIKO	ウェイクアップヨガフロー 7:15 8:00 ユウコ リンパヨガ【ONLINE】 10:00 10:45 Ai ケアヨガ&ストレッチ 10:00 11:00 YUMA ブラジリアン柔術 19:30 20:30 越後伊織	【outdoor】SAKURAYOGA 7:45 8:30 マドリ モーニングフローヨガ 9:00 10:00 マドリ コンディショニングヨガ【ONLIN 10:00 10:45 Hiroe アーユルヴェーディックヨガ 10:30 11:30 シゲ カポエイラ 13:30 14:30 鈴木湖太郎	ZUMBA® 8:00 9:00 Maii ピラティス コネクション 9:15 10:15 LISA ハタフロー 11:00 12:00 栗栖弘子 ピラティスwithナタリー【ONLIN 11:30 12:15 Natalie リラクゼーションヨガ 14:00 15:00 Miwako
ONLINE							
OUTDOOR FITNESS							
KIDS							
	3	4	5	6	7	8	9
STUDIO	ストレッチピラティス 10:00 11:00 Hiroe コンディショニングヨガ 19:45 20:45 Yoshie	フローピラティス 7:15 8:00 Caori きれいになるフローヨガ【ONLINE】 10:00 10:45 Tsugumi リフレッシュヨガ 10:00 11:00 Miwako ヴィンヤサフロー 19:00 20:00 Yuka イブニング・フロー&メディテーション 20:15 21:15 Daisuke	Wednesday Sorry… We are Closed.	カポエイラ 19:00 20:00 鈴木湖太郎 ヒーリングヨガ 20:15 21:15 MIKIKO	ウェイクアップヨガフロー 7:15 8:00 ユウコ リンパヨガ【ONLINE】 10:00 10:45 Ai ケアヨガ&ストレッチ 10:00 11:00 YUMA ブラジリアン柔術 19:30 20:30 越後伊織	モーニングフローヨガ 7:45 8:45 マドリ モーニングフローヨガ 9:00 10:00 マドリ 身体ケアヨガ【ONLINE】 10:00 10:45 waka アーユルヴェーディックヨガ 10:30 11:30 シゲ カポエイラ 13:30 14:30 鈴木湖太郎	ZUMBA® 8:00 9:00 Maii ピラティス コネクション 9:15 10:15 LISA ハタフロー 11:00 12:00 栗栖弘子 ピラティスwithナタリー【ONLIN 11:30 12:15 Natalie いちにの、サンバ♫ 14:00 15:00 Meg
OUTDOOR							
EVENT							
	10	11	12	13	14	15	16
STUDIO	ストレッチピラティス 10:00 11:00 Hiroe コンディショニングヨガ 19:45 20:45 Yoshie	フローピラティス 7:15 8:00 Caori きれいになるフローヨガ【ONLINE】 10:00 10:45 Tsugumi リフレッシュヨガ 10:00 11:00 Miwako ヴィンヤサフロー 19:00 20:00 Yuka イブニング・フロー&メディテーション 20:15 21:15 Daisuke	Bom dia! Have a nice day!	モーニングヴィンヤサ 7:15 8:00 Aki カポエイラ 19:00 20:00 鈴木湖太郎 ヒーリングヨガ 20:15 21:15 MIKIKO	ウェイクアップヨガフロー 7:15 8:00 ユウコ リンパヨガ【ONLINE】 10:00 10:45 Ai ケアヨガ&ストレッチ 10:00 11:00 YUMA ブラジリアン柔術 19:30 20:30 越後伊織	モーニングフローヨガ 7:45 8:45 マドリ モーニングフローヨガ 9:00 10:00 マドリ コンディショニングヨガ【ONLIN 10:00 10:45 Hiroe アーユルヴェーディックヨガ 10:30 11:30 シゲ カポエイラ 13:30 14:30 鈴木湖太郎	ZUMBA® 8:00 9:00 Maii ピラティス コネクション 9:15 10:15 LISA ハタフロー 11:00 12:00 栗栖弘子 ピラティスwithナタリー【ONLIN 11:30 12:15 Natalie いちにの、サンバ♫ 14:00 15:00 Meg
OUTDOOR							
EVENT							
	17	18	19	20	21	22	23
STUDIO	ストレッチピラティス 10:00 11:00 Hiroe コンディショニングヨガ 19:45 20:45 Yoshie	フローピラティス 7:15 8:00 Caori きれいになるフローヨガ【ONLINE】 10:00 10:45 Tsugumi リフレッシュヨガ 10:00 11:00 Miwako ヴィンヤサフロー 19:00 20:00 Yuka イブニング・フロー&メディテーション 20:15 21:15 Daisuke	おやすみ前のヨガ【ONLINE】 21:30 22:00 Aki	モーニングヴィンヤサ 7:15 8:00 Aki カポエイラ 19:00 20:00 鈴木湖太郎 ヒーリングヨガ 20:15 21:15 MIKIKO	ウェイクアップヨガフロー 7:15 8:00 ユウコ リンパヨガ【ONLINE】 10:00 10:45 Ai ケアヨガ&ストレッチ 10:00 11:00 YUMA ブラジリアン柔術 19:30 20:30 越後伊織	モーニングフローヨガ 7:45 8:45 マドリ モーニングフローヨガ 9:00 10:00 マドリ 身体ケアヨガ【ONLINE】 10:00 10:45 waka アーユルヴェーディックヨガ 10:30 11:30 シゲ カポエイラ 13:30 14:30 鈴木湖太郎	ZUMBA® 8:00 9:00 Maii ピラティス コネクション 9:15 10:15 LISA ハタフロー 11:00 12:00 栗栖弘子 ピラティスwithナタリー【ONLIN 11:30 12:15 Natalie いちにの、サンバ♫ 14:00 15:00 Meg
OUTDOOR							
EVENT							
	24	25	26	27	28	29（昭和の日）	30
STUDIO	ストレッチピラティス 10:00 11:00 Hiroe コンディショニングヨガ 19:45 20:45 Yoshie	フローピラティス 7:15 8:00 Caori きれいになるフローヨガ【ONLINE】 10:00 10:45 Tsugumi リフレッシュヨガ 10:00 11:00 Miwako ヴィンヤサフロー 19:00 20:00 Yuka イブニング・フロー&メディテーション 20:15 21:15 Daisuke	Enjoy online classes!	モーニングヴィンヤサ 7:15 8:00 Aki カポエイラ 19:00 20:00 鈴木湖太郎 ヒーリングヨガ 20:15 21:15 MIKIKO	ウェイクアップヨガフロー 7:15 8:00 ユウコ リンパヨガ【ONLINE】 10:00 10:45 Ai ケアヨガ&ストレッチ 10:00 11:00 YUMA ブラジリアン柔術 19:30 20:30 越後伊織	モーニングフローヨガ 7:45 8:45 マドリ モーニングフローヨガ 9:00 10:00 マドリ アーユルヴェーディックヨガ 10:30 11:30 シゲ カポエイラ 13:30 14:30 鈴木湖太郎	ZUMBA® 8:00 9:00 Maii ピラティス コネクション 9:15 10:15 LISA ハタフロー 11:00 12:00 栗栖弘子 いちにの、サンバ♫ 14:00 15:00 Meg
OUTDOOR							
EVENT							

○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。
○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11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
土日祝　7:30〜16:00
電話番号　03-6658-8193

定休日　毎週（水）・年末年始・施設点検日
最終入店時間は閉店の１時間前
WEB予約　https://tarp-pro.jp/user/athleta-athletic-club

WEB予約
ご意見・ご感想はこちら