

2026 SEPTEMBER PROGRAM SCHEDULE

	月	火	水(休館日)	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
		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 ユミコ 08:00~09:00 目覚めのリフレッシュヨガ Ayaka 09:15~10:15 ZUMBA® MARRON 10:30~11:30	ZUMBA® Maii 08:00~09:00 モーニングフローヨガ マドリ 9:15~10:15 ★コンディショニングピラティス Mizuki 10:30~11:30
		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	カボエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30	カボエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30	
7		8	9	10	11	12	13
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 Daisuke 08:00~09:00 目覚めのリフレッシュヨガ Ayaka 09:15~10:15 ★時間変更【有料】HYNOG LATIN ENERGY MARRON 12:10~13:10	ZUMBA® Maii 08:00~09:00 モーニングフローヨガ マドリ 9:15~10:15 ★コンディショニングピラティス Mizuki 10:30~11:30
【NEW】ストレッチ & ピラティス 児玉太志 19:00~20:00 【NEW】ボディメイク&コンディショニング 児玉太志 20:15~21:15		★【有料】HYNOGファットバーンウォーク 五十嵐利弘 19:30~20:30 ※雨天時【トライアル】ハイノグ30にて室内開催(19:30~20:00) 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！ ヒーリングヨガ Meg 19:00~20:00 MIKIKO 20:15~21:15	カボエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30	カボエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30	
14		15	16	17	18	19	20
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 特別ケアヨガ & 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 08:00~9:00 YUMA 9:30~10:30 YUMA 10:50~11:20 YUMA 11:30~12:00	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 ★【トライアル】HYNOG LATIN ENERGY30 MARRON 10:30~11:00	ZUMBA® Maii 08:00~09:00 モーニングフローヨガ マドリ 9:15~10:15 ★背骨リリースピラティス 滝口まゆみ 13:30~14:30
【NEW】ストレッチ & ピラティス 児玉太志 19:00~20:00 【NEW】ボディメイク&コンディショニング 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	カボエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30	カボエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30	
21(祝日営業)		22(祝日営業)	23	24	25	26	27
★エナジーフローヨガ 小坂奈々 8:00-9:00 ストレッチ & ピラティス 児玉太志 9:30-10:30 ボディメイク&コンディショニング 児玉太志 11:00-12:00		★全身バランスペーシックヨガ yoshitaka 08:00~09:00 ほぐして伸ばすピラティス 倉又由紀子 13:00-14:00 ★インナーシェイプヨガ 浅野祐介 15:00-16:00	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 Daisuke 08:00~09:00 目覚めのリフレッシュヨガ Ayaka 09:15~10:15 ★【有料】魅せるZUMBA®Show you how MARRON 10:30~12:00	ZUMBA® Maii 08:00~09:00 モーニングフローヨガ マドリ 9:15~10:15 ★コンディショニングピラティス Mizuki 10:30~11:30
				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	カボエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30	カボエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30	
28		29	30	『実りの秋、自分磨きの秋』 夏の暑さがやわらぎ、少しずつ季節が動き出す9月。心もカラダも“変化”を受け入れる準備が整うこの時期は、自分自身と向き合い、ひとつ先のステップへ進むチャンスです。 頑張りすぎなくていい。でも、なんとなくの毎日から、ほんの少し“意識”をプラスしてみる。 姿勢を整える、呼吸を深くする、汗をかいてリフレッシュする。 そんな小さな積み重ねが、やがて大きな“実り”へとつながっていきます。 今月は、自分のペースで“自分磨き”を始めてみましょう。			
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				
【NEW】ストレッチ & ピラティス 19:00~20:00 【NEW】ボディメイク&コンディショニング 児玉太志 20:15~21:15		★【有料】HYNOGファットバーンウォーク 五十嵐利弘 19:30~20:30 ※雨天時【トライアル】ハイノグ30にて室内開催(19:30~20:00) ほぐして伸ばす夜ピラティス 倉又由紀子 20:15~21:15					

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

