

2026 AUGUST PROGRAM SCHEDULE

8月のテーマ『夏のカラダ、いったん整えよう』

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！



月					火					水					木					金					土					日																																							
3										4										5										6										7										8										9									
コンディショニングヨガ 小坂奈々 10:00~11:00 【代行】ストレッチ&ピラティス Haruka 19:45~20:45										巡るパワーチャージヨガ JUNKO 07:15~08:00 イブニングフロー Daisuke 19:00~20:00 ほぐして伸ばす夜ピラティス 倉又由紀子 20:15~21:15										カポエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30										カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00 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										ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15~08:00 ケアヨガ&ストレッチ YUMA 10:00~11:00 【有料】タイ古式パーソナルケア YUMA 11:20~11:50 【有料】タイ古式パーソナルケア YUMA 12:00~12:30										か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 カポエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30										ZUMBA® Maii 08:00~09:00 モーニングフローヨガ マドリ 9:15~10:15 ★全身バランスベシック yoshitaka 10:30~11:30									
10										11(山の日)(時短営業)										12										13(時短営業)										14(時短営業)										15										16									
コンディショニングヨガ 小坂奈々 10:00~11:00 【代行】ボディメイク&コンディショニング 児玉太志 19:45~20:45										巡るパワーチャージヨガ JUNKO 8:00~9:00 ★自律神経トノエYoga~夏を快適に過ごす NOB 10:00~11:00 ほぐして伸ばすピラティス 倉又由紀子 13:00~14:00										カポエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30										カラダ目覚める朝ヨガ KACO 08:00~9:00 ヒーリングヨガ MIKIKO 15:00~16:00										ウェイクアップヨガフロー ユウコ 08:00~9:00 特別ケアヨガ&ストレッチ YUMA 9:30~10:30 【有料】タイ古式パーソナルケア YUMA 10:50~11:20 【有料】タイ古式パーソナルケア YUMA 11:30~12:00 はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 13:00~14:00										か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® MARRON 11:15~12:15 カポエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30										ZUMBA® Maii 08:00~09:00 モーニングフローヨガ マドリ 9:15~10:15 ★全身バランスベシック yoshitaka 10:30~11:30									
17										18										19										20										21										22										23									
コンディショニングヨガ 小坂奈々 10:00~11:00 【代行】ストレッチ&ピラティス Haruka 19:45~20:45										巡るパワーチャージヨガ JUNKO 07:15~08:00 イブニングフロー Daisuke 19:00~20:00 ほぐして伸ばす夜ピラティス 倉又由紀子 20:15~21:15										カポエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30										カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00 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										ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15~08:00 ケアヨガ&ストレッチ YUMA 10:00~11:00 【有料】タイ古式パーソナルケア YUMA 11:20~11:50 【有料】タイ古式パーソナルケア 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 ZUMBA® MARRON 10:30~11:30 カポエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30										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									
24										25										26										27										28										29										30									
コンディショニングヨガ 小坂奈々 10:00~11:00 【代行】ボディメイク&コンディショニング 児玉太志 19:45~20:45										巡るパワーチャージヨガ JUNKO 07:15~08:00 ★【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】ハイノーグ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										カポエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30										カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00 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										ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15~08:00 ケアヨガ&ストレッチ YUMA 10:00~11:00 【有料】タイ古式パーソナルケア YUMA 11:20~11:50 【有料】タイ古式パーソナルケア YUMA 12:00~12:30										か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 ★【有料】魅せるZUMBA® Show you how MARRON 10:30~12:00 カポエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30										【代行】ZUMBA® 丸山照允 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									
31										<p>◆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。</p>																																																											

営業時間	定休日
【月】 9:30~12:00、18:30~21:00 【火木金】 7:00~12:00、18:30~21:00 【水】 19:00~21:00 【土日祝】 7:30~18:00	年末年始・お盆・施設点検日 電話番号 03-6658-8193

