

2026 NOVEMBER PROGRAM SCHEDULE

月			火			水(休館日)			木			金			土			日								
しなやかにすすむ、11月																		1								
																		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 yoshitaka			08:00~09:00 9:15~10:15 10:30~11:30		
																		空気が少し冷たくなってきた今、心の中にも小さな“変化の兆し”が訪れます。これまで積み重ねてきた動きに、ほんの少しだけ、新しい力を加えてみよう。 苦手を見直すことも、チャレンジすることも、すべては自分を育てる時間です。 季節が深まっても、心はあたたかく。しなやかに進みましょう。								
2			3(文化の日)			4			5			6			7			8								
MONDAY CORE RESET (7:00~入館可) 木名瀬大介 7:15-7:55 MONDAY CORE RESET (8:10~入館可) 木名瀬大介 8:40-9:20 コンディショニングヨガ (9:30~入館可) 小坂奈々 10:00~11:00 リセット&リフレッシュヨガ キワ 19:00~20:00 ボディメイク&コンディショニング 児玉太志 20:15~21:15			ASA YOGA Daisuke 8:00~9:00 ★自律神経トノエYOGA NOB 10:00-11:00 ★コアをしっかり使うピラティス 倉又由紀子 13:00-14:00			休館日			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			ウエ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 カポエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30 カポエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30			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 【代行】ZUMBA® 和田みき 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								
9			10			11			12			13			14			15								
MONDAY CORE RESET (7:00~入館可) 木名瀬大介 7:15-7:55 MONDAY CORE RESET (8:10~入館可) 木名瀬大介 8:40-9:20 コンディショニングヨガ (9:30~入館可) 小坂奈々 10:00~11:00 リセット&リフレッシュヨガ キワ 19:00~20:00 ボディメイク&コンディショニング 児玉太志 20:15~21:15			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】ハイノーフ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			休館日			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			ウエ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 カポエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30 カポエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30			ASA YOGA Daisuke 08:00~09:00 目覚めのリフレッシュヨガ Ayaka 09:15~10:15 【代行】ZUMBA® 和田みき 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 ★全身バランスベーシックヨガ yoshitaka 10:30~11:30								
16			17			18			19			20			21			22								
MONDAY CORE RESET (7:00~入館可) 木名瀬大介 7:15-7:55 MONDAY CORE RESET (8:10~入館可) 木名瀬大介 8:40-9:20 コンディショニングヨガ (9:30~入館可) 小坂奈々 10:00~11:00 リセット&リフレッシュヨガ キワ 19:00~20:00 ボディメイク&コンディショニング 児玉太志 20:15~21:15			巡るパワーチャージヨガ JUNKO 07:15~08:00 イブニングフローヨガ 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			休館日			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			ウエ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 カポエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30 カポエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30			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 【代行】ベーシックピラティス AYAKA 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								
23(勤労感謝の日)			24			25			26			27			28			29								
ボディメイク&コンディショニング 児玉太志 8:30-9:30 ★フロー&リラクソヨガ ヨーコ 10:00~11:00 リセット&リフレッシュヨガ キワ 14:00-15:00			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】ハイノーフ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			休館日			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			ウエ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 カポエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30 カポエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30			ASA YOGA Daisuke 08:00~09:00 目覚めのリフレッシュヨガ Ayaka 09:15~10:15 ★【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 ★全身バランスベーシックヨガ yoshitaka 10:30~11:30								
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。																							
MONDAY CORE RESET (7:00~入館可) 木名瀬大介 7:15-7:55 MONDAY CORE RESET (8:10~入館可) 木名瀬大介 8:40-9:20 コンディショニングヨガ (9:30~入館可) 小坂奈々 10:00~11:00 【代行】ストレッチ&ピラティス 児玉太志 19:00~20:00 ボディメイク&コンディショニング 児玉太志 20:15~21:15																										

営業時間

【月】 9:30~12:00、18:30~21:30
【火・木】 7:00~12:00、18:30~21:30
【土日祝】 7:30~16:00

定休日

毎週水曜日・年末年始・施設点検日

電話番号

03-6658-8193

