

PROGRAM SCHEDULE

今月のおすすめプログラムは…

【月曜朝】 サンカルパ瞑想・ストレッチピラティス／Hiroe

【火曜】 イブニングフロー&メディテーション／Daisuke

“New Year, New Mindset”

新年を迎え新たな気持ちで一年のスタートに立ちます。

まずは、正座で座り腹の底から湧き起こる感覚を感じてみましょう。

1月は最も寒い時期ですので、下半身から温まるような動きを心がけ、地に足を構えて活動してみてください。

冷えと乾燥は老化を進め、寒さで基礎代謝も上がりますので、心身共に消耗しないように心がけましょう。



	月	火	水	木	金	土	日
	<p style="text-align: center;">2023</p> <p style="text-align: center;">旧年中は大変お世話になりました。今年もよろしく願い申し上げます。 みなさまにとって幸ある一年になりますように。</p> <p style="text-align: center;">年始初回営業日：2023年 1月5日木曜 7時から</p>			5	6	7	8
STUDIO				モーニングヴィンヤサ フローヨガ 7:15 8:00 Aki 10:00 11:00 歩	ウェイクアップヨガフロー ケアヨガ&ストレッチ 7:15 8:00 ユウコ 10:00 11:00 YUMA	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	ピラティス コネクション 8:00 9:00 LISA ZUMBA® 9:30 10:30 MARRON ハタフロー 11:00 12:00 栗栖弘子 いちにの、サンパル 14:00 15:00 Meg
ONLINE				カボエイラ 19:00 20:00 鈴木湖太郎 ヒーリングヨガ 20:15 21:15 MIKIKO	入門！ブラジリアン柔術 =道着無料= 19:30 20:30 越後伊織	カボエイラ 13:30 14:30 鈴木湖太郎 【Event】リラクゼーションヨガ 14:45 15:45 Miwako	ピラティスwithナタリー【ONLINE】 11:30 12:15 Natalie
OUTDOOR FITNESS				ウォーク&ラン 19:00 20:00 杉村恭平 【振替】キッズチアダンス 15:30 16:30 下重春菜 KIDS BREAKIN' 入門クラス 17:00 18:00 泰史浩			
KIDS							
	9 (成人の日)	10	11	12	13	14	15
STUDIO	サンカルパ瞑想 9:00 10:00 Hiroe ストレッチピラティス 10:15 11:15 Hiroe 大人のおつかい&新年会@浅草グルメ 11:30 12:30 西 Yoga for NEWYEAR! NEWSPOITS! 13:00 14:00 Yoshie コンディショニングヨガ 14:15 15:15 Yoshie	ポップピラティス 7:15 8:00 Caori	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	モーニングヴィンヤサ フローヨガ 7:15 8:00 Aki 10:00 11:00 歩	ウェイクアップヨガフロー ケアヨガ&ストレッチ 7:15 8:00 ユウコ 10:00 11:00 YUMA	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 カボエイラ 13:30 14:30 鈴木湖太郎	ピラティス コネクション 8:00 9:00 LISA ZUMBA® 9:30 10:30 MARRON ハタフロー 11:00 12:00 栗栖弘子 いちにの、サンパル 14:00 15:00 Meg
ONLINE	大人のおつかい&新年会@浅草グルメ 11:30 12:30 西	きれになるフローヨガ【ONLINE】 10:00 10:45 Tsugumi		カボエイラ 19:00 20:00 鈴木湖太郎 ヒーリングヨガ 20:15 21:15 MIKIKO	ブラジリアン柔術 19:30 20:30 越後伊織	【Event】リラクゼーションヨガ 14:45 15:45 Miwako	ピラティスwithナタリー【ONLINE】 11:30 12:15 Natalie
OUTDOOR FITNESS	当日参加した仲間とチームを組み、浅草下町グルメをお買い物ランニング！ 最後はおいしくみんなでいただきます！ Queborn!カフェで新年会をいたしましょう〜 ※お買い物はくじ引きで決めます。お代は参加者持ちとなります/フンドリンクオーダー制		Wednesday Sorry... We are Closed.	ウォーク&ラン 19:00 20:00 杉村恭平 KIDS BREAKIN' 入門クラス 17:00 18:00 泰史浩		身体ケアヨガ【ONLINE】 10:00 10:45 waka	
KIDS							
	16	17	18	19	20	21	22
STUDIO	サンカルパ瞑想 10:00 11:00 Hiroe	ポップピラティス 7:15 8:00 Caori 【代行】リフレッシュヨガ 10:00 11:00 Caori		モーニングヴィンヤサ フローヨガ 7:15 8:00 Aki 10:00 11:00 歩	ウェイクアップヨガフロー ケアヨガ&ストレッチ 7:15 8:00 ユウコ 10:00 11:00 YUMA	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 姿勢調整ヨガ 10:30 11:30 Yoshie カボエイラ 13:30 14:30 鈴木湖太郎	ピラティス コネクション 8:00 9:00 LISA ZUMBA® 9:30 10:30 MARRON ハタフロー 11:00 12:00 栗栖弘子 いちにの、サンパル 14:00 15:00 Meg
ONLINE	【EVENT】大人HIPHOPダンス 18:30 19:30 Isamu コンディショニングヨガ 19:45 20:45 Yoshie	きれになるフローヨガ【ONLINE】 10:00 10:45 Tsugumi	おやすみ前の月一養生ヨガ【ONLINE】 21:00 21:45 Aki	カボエイラ 19:00 20:00 鈴木湖太郎 ヒーリングヨガ 20:15 21:15 MIKIKO	ブラジリアン柔術 19:30 20:30 越後伊織	【Event】リラクゼーションヨガ 14:45 15:45 Miwako	コンディショニングヨガ【ONLINE】 10:00 10:45 Hiroe
OUTDOOR FITNESS				ウォーク&ラン 19:00 20:00 杉村恭平 KIDS BREAKIN' 入門クラス 17:00 18:00 泰史浩			
KIDS	キッズチアダンス 15:30 16:30 下重春菜 ジュニアチアダンス 17:00 18:00 下重春菜						
	23	24	25	26	27	28	29
STUDIO	ストレッチピラティス 10:00 11:00 Hiroe	ポップピラティス 7:15 8:00 Caori 【代行】リフレッシュヨガ 10:00 11:00 Caori	Enjoy online classes! Bom dia! Have a nice day!	モーニングヴィンヤサ フローヨガ 7:15 8:00 Aki 10:00 11:00 歩	ウェイクアップヨガフロー ケアヨガ&ストレッチ 7:15 8:00 ユウコ 10:00 11:00 YUMA	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	ピラティス コネクション 8:00 9:00 LISA ZUMBA® 9:30 10:30 MARRON ハタフロー 11:00 12:00 栗栖弘子 いちにの、サンパル 14:00 15:00 Meg
ONLINE	コンディショニングヨガ 19:45 20:45 Yoshie	きれになるフローヨガ【ONLINE】 10:00 10:45 Ai		カボエイラ 19:00 20:00 鈴木湖太郎 ヒーリングヨガ 20:15 21:15 MIKIKO	ブラジリアン柔術 19:30 20:30 越後伊織	カボエイラ 13:30 14:30 鈴木湖太郎	ピラティスwithナタリー【ONLINE】 11:30 12:15 Natalie
OUTDOOR FITNESS				ウォーク&ラン 19:00 20:00 杉村恭平 KIDS BREAKIN' 入門クラス 17:00 18:00 泰史浩		身体ケアヨガ【ONLINE】 10:00 10:45 waka	
KIDS	キッズチアダンス 15:30 16:30 下重春菜 ジュニアチアダンス 17:00 18:00 下重春菜						
	30	31					
STUDIO	【代行】ストレッチ&ヨガ 10:00 11:00 栗栖弘子	ポップピラティス 7:15 8:00 Caori		モーニングヴィンヤサ フローヨガ 7:15 8:00 Aki 10:00 11:00 歩	ウェイクアップヨガフロー ケアヨガ&ストレッチ 7:15 8:00 ユウコ 10:00 11:00 YUMA	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	ピラティス コネクション 8:00 9:00 LISA ZUMBA® 9:30 10:30 MARRON ハタフロー 11:00 12:00 栗栖弘子 いちにの、サンパル 14:00 15:00 Meg
ONLINE	【EVENT】大人HIPHOPダンス 18:30 19:30 Isamu コンディショニングヨガ 19:45 20:45 Yoshie	きれになるフローヨガ【ONLINE】 10:00 10:45 Ai		カボエイラ 19:00 20:00 鈴木湖太郎 ヒーリングヨガ 20:15 21:15 MIKIKO	ブラジリアン柔術 19:30 20:30 越後伊織	カボエイラ 13:30 14:30 鈴木湖太郎	ピラティスwithナタリー【ONLINE】 11:30 12:15 Natalie
OUTDOOR FITNESS				ウォーク&ラン 19:00 20:00 杉村恭平 KIDS BREAKIN' 入門クラス 17:00 18:00 泰史浩		身体ケアヨガ【ONLINE】 10:00 10:45 waka	
KIDS	キッズチアダンス 15:30 16:30 下重春菜 ジュニアチアダンス 17:00 18:00 下重春菜						



1/9(Mon.) EVENT DAY!

member only /
9:00~10:00 サンカルパ瞑想
13:00~14:00 Yoga for new sports!

\どなたでも参加OK/
10:00~15:00 書き初め
11:30~12:30 大人のおつかい&新年会



- プログラムの参加は18歳以上(高校生不可)が対象となります。(KIDSプログラムは除く)
- ご予約には、適宜制限を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9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 7:00~22:00
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>

