

月	火	水	木	金	土	日
<p>6月のテーマ 「カラダが動けばココロも動く」</p> <p>梅雨の時期は、体内の水分調整がうまくいかず消化機能低下などが起こり、気持ちもどんよりしやすくなります。人の心身も布団も自然も同じで、ジメジメしている時は風や陽に当たることで爽やかになります。あとは、胸を開いて呼吸や動きで、身体の隅々までエネルギーを巡らせるように、湿気の滞りをなくしていきます。レイニーブルーは外に出て風で吹き飛ばしましょう、カラダが動けばココロも動く。</p>						<p>1</p> <p>季節の整えヨガ-初夏から梅雨のケア編- 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】コンディショニングヨガ モーニングフローヨガ アクティブ</p> <p>シゲ 08:00-09:00 Ayaka 09:15-10:15 Hiroe 10:00-10:45 マドリ 10:30-11:30</p> <p>鈴木湖太郎 13:30-14:30</p> <p>ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ ベーシック 【ONLINE】ピラティスwithナタリー</p> <p>Maïi 08:00-09:00 LISA 09:15-10:15 マドリ 10:30-11:30 Natalie 11:30-12:15</p> <p>いちにの、サンバ Meg 14:00-15:00</p>
<p>3</p> <p>ストレッチピラティス Hiroe 10:00-11:00 【月一】ポップピラティス 【ONLINE】リンパヨガ</p> <p>Caori 07:15-08:00 Ai 10:00-10:45</p> <p>カボエイラ 初級 【☆OUTDOOR☆】 yinyanghealing YOGA</p> <p>KACO 07:15-08:00</p> <p>ウエイクアップヨガフロー ユウコ 07:15-08:00 【ONLINE】きれいになるフローヨガ ケアヨガ&ストレッチ</p> <p>Tsugumi 10:00-10:45 YUMA 10:00-11:00</p> <p>はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30-20:30</p> <p>ASA YOGA 目覚めのリフレッシュヨガ 【月1】ウォーク&ランサークル 【ONLINE】身体ケアヨガ 【代行】ハタヨガベーシック</p> <p>Daisuke 08:00-09:00 Ayaka 09:15-10:15 杉村恭平 10:00-10:45 waka 10:30-11:30 ヨウ 10:30-11:30</p> <p>鈴木湖太郎 13:30-14:30</p> <p>ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ ベーシック 【ONLINE】ピラティスwithナタリー</p> <p>Maïi 08:00-09:00 LISA 09:15-10:15 マドリ 10:30-11:30 Natalie 11:30-12:15</p> <p>いちにの、サンバ Meg 14:00-15:00</p>						
<p>10</p> <p>ストレッチピラティス Hiroe 10:00-11:00 【ONLINE】リンパヨガ</p> <p>Caori 07:15-08:00 Ai 10:00-10:45</p> <p>カボエイラ 初級 ヒーリングヨガ</p> <p>KACO 07:15-08:00</p> <p>ウエイクアップヨガフロー ユウコ 07:15-08:00 【ONLINE】きれいになるフローヨガ ケアヨガ&ストレッチ</p> <p>Tsugumi 10:00-10:45 YUMA 10:00-11:00</p> <p>はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30-20:30</p> <p>季節の整えヨガ-初夏から梅雨のケア編- 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】コンディショニングヨガ 【代行】ハタヨガベーシック</p> <p>シゲ 08:00-09:00 Ayaka 09:15-10:15 Hiroe 10:00-10:45 ヨウ 10:30-11:30</p> <p>鈴木湖太郎 13:30-14:30</p> <p>ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ ベーシック 【ONLINE】ピラティスwithナタリー</p> <p>Maïi 08:00-09:00 LISA 09:15-10:15 マドリ 10:30-11:30 Natalie 11:30-12:15</p> <p>いちにの、サンバ Meg 14:00-15:00</p>						
<p>17</p> <p>ストレッチピラティス Hiroe 10:00-11:00 【代行】 (Special)朝ヨガ 【ONLINE】リンパヨガ</p> <p>YUMA 07:15-08:00 Ai 10:00-10:45</p> <p>カボエイラ 初級 ヒーリングヨガ</p> <p>KACO 07:15-08:00</p> <p>ウエイクアップヨガフロー ユウコ 07:15-08:00 【Special】🌸ヨガとチャクラ 【ONLINE】きれいになるフローヨガ 【Special】🌸全身すっきり!太陽礼拝</p> <p>Tsugumi 10:00-10:45 YUMA 10:00-11:00</p> <p>越後伊織 19:30-20:30</p> <p>【Special】🌸ASA YOGA 〜ヨガと瞑想で心を整える〜 【Special】🌸基本を極める太陽礼拝 【ONLINE】身体ケアヨガ 【Special】🌸ディープリリース 〜筋膜をほぐしてポーズを深めるヨガ〜</p> <p>Daisuke 08:00-09:00 Ayaka 09:15-10:15 waka 10:00-10:45 マドリ 10:30-11:30</p> <p>鈴木湖太郎 13:30-14:30</p> <p>ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ ベーシック 【ONLINE】ピラティスwithナタリー 【Special】🌸オリジナルハタヨガ 26&2</p> <p>Maïi 08:00-09:00 LISA 09:15-10:15 マドリ 10:30-11:30 Natalie 11:30-12:15 HITOMI 11:45-12:45</p> <p>いちにの、サンバ Meg 14:00-15:00</p>						
<p>24</p> <p>ストレッチピラティス Hiroe 10:00-11:00 【ONLINE】リンパヨガ</p> <p>Caori 07:15-08:00 Ai 10:00-10:45</p> <p>カボエイラ 初級 ヒーリングヨガ</p> <p>KACO 07:15-08:00</p> <p>ウエイクアップヨガフロー ユウコ 07:15-08:00 【ONLINE】きれいになるフローヨガ ケアヨガ&ストレッチ</p> <p>Tsugumi 10:00-10:45 YUMA 10:00-11:00</p> <p>越後伊織 19:30-20:30</p> <p>季節の整えヨガ-初夏から梅雨のケア編- 目覚めのリフレッシュヨガ モーニングフローヨガ アクティブ</p> <p>シゲ 08:00-09:00 Ayaka 09:15-10:15 マドリ 10:30-11:30</p> <p>鈴木湖太郎 13:30-14:30</p> <p>ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ ベーシック</p> <p>Maïi 08:00-09:00 LISA 09:15-10:15 マドリ 10:30-11:30</p> <p>【代行】 (Special)夏越しのアロマ&リストラティブヨガ シゲ 14:00-15:00</p>						

営業時間
平日 7:00-21:00 / 土日 7:30-16:00
定休日
毎週水曜日 年末年始・お盆・施設点検日
電話番号
03-6658-8193



◆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。(kidsプログラムは除く)
◆ご予約には、適宜制限をかせいで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。

🌟OUTDOOR🌟

6月6日(木)
20:15-21:15
yinyang healing YOGA
MIKIKO

※持ち物
体温調節できるもの
(羽織もの、靴下、レッグウォーマー、ブランケットなど)

SPECIAL PROGRAM

6月18日(火)
07:15-08:00
🌟朝ヨガ YUMA

6月27日(木)
07:15-08:00
🌟モーニングピラティス MAI

6月30日(日)
14:00-15:00
🌟夏越しのアロマ&リストラティブヨガ シゲ

🌟国際ヨガデー🌟
特別クラス

6月21日(金)
07:15-08:00
ヨガとチャクラ ユウコ
10:00-11:00
全身すっきり太陽礼拝 YUMA

6月22日(土)
08:00-09:00
ASA YOGA-ヨガと瞑想で心を整える- Daisuke
09:15-10:15
基本を極める太陽礼拝 Ayaka
10:30-11:30
ディープリリース-筋膜をほぐしてポーズを深める- マドリ

6月23日(日)
11:45-12:45
オリジナルハタヨガ 26&2 HITOMI

代行情報

6月8日(土)10:30-11:30
モーニングフローヨガ アクティブマドリ
↓
ハタヨガベーシック ヨウ

6月15日(土)10:30-11:30
モーニングフローヨガ アクティブマドリ
↓
ハタヨガベーシック ヨウ

6月18日(火)07:15-08:00
フローピラティス Caori
↓
朝ヨガ YUMA

6月27日(木)07:15-8:00
カラダ目覚める朝ヨガ KACO
↓
モーニングピラティス MAI

6月30日(日)14:00-15:00
いちにの、サンバ Meg
↓
夏越しのアロマ&リストラティブヨガ シゲ