



2023 October

PROGRAM SCHEDULE

月	火	水	木	金	土	日							
10月のテーマ ココロとカラダに栄養と潤いを 長く続いた暑さから、お肌や髪が気になる季節です。お肌や髪は新陳代謝から作り出されるもので、身体の内側を反映しています。深い呼吸とともに動くこと、自然の中で深呼吸して、全身に血流を巡らせることで心身に栄養と潤いを行き渡らせましょう。心身を整えて一年で最も感性が高まる時期を楽しみましょう！		Special Program 10月9日(祝) 17:15~18:15 呼吸法&内臓マッサージヨガ- Yoshie 18:30~19:45 ストレッチ&疲労回復ヨガ- Yoshie 10月30日(火) 20:15~21:15 秋宵のヨガ&リラクゼーション- Daisuke			1 ピラティスコネクション by Lisa 08:00-09:00 ZUMBA® by Marron 09:15-10:15 ハタフロー by 栗栖弘子 10:30-11:30 【ONLINE】ピラティスwithナタリー by Natalie 11:30-12:15 いちにの、サンバ by Meg 14:00-15:00								
3		4		5		6		7		8			
Studio	ストレッチピラティス by Hiroe 10:00-11:00 コンディショニングヨガ by Yoshie 19:45-20:45	【月一】ポップピラティス by Caori 07:15-08:00 【ONLINE】リンパヨガ by Ai 10:00-10:45 姿勢改善ピラティス by Mai 19:00-20:00 イブニング・フロー&メディテーション by Daisuke 20:15-21:15	Wendday Sorry... We are closed	モーニングヴァンヤサ by Aki 07:15-08:00 【代行】カボエイラ by 池添さとの ヒーリングヨガ by MIKIKO 19:00-20:00 20:15-21:15	ウエイクアップヨガフロー by ヌウコ 07:15-08:00 【ONLINE】きれいになるフローヨガ by Tsugumi 10:00-10:45 ケアヨガ&ストレッチ by YUMA 10:00-11:00 はじめてのブラジリアン柔術 by 越後伊織 19:30-20:30	Weekend Morning Aroma time by マドリ 08:00-09:00 目覚めのリフレッシュヨガ by Ayaka 09:15-10:15 【ONLINE】身体ケアヨガ by waka 10:00-10:45 アーユルヴェーディックヨガ by シゲ 10:30-11:30 【代行】カボエイラ by 池添さとの 13:30-14:30	ピラティスコネクション by Lisa 08:00-09:00 ZUMBA® by Marron 09:15-10:15 ハタフロー by 栗栖弘子 10:30-11:30 【ONLINE】ピラティスwithナタリー by Natalie 11:30-12:15 いちにの、サンバ by Meg 14:00-15:00						
9		10		11		12		13		14		15	
Studio	ストレッチピラティス by Hiroe 10:00-11:00 【Special】呼吸法&内臓マッサージヨガ by Yoshie 17:15-18:15 【Special 75min】ストレッチ&疲労回復ヨガ by Yoshie 18:30-19:45	フローピラティス by Caori 07:15-8:00 【ONLINE】リンパヨガ by Ai 10:00-10:45 姿勢改善ピラティス by Mai 19:00-20:00 イブニング・フロー&メディテーション by Daisuke 20:15-21:15	Wendday Sorry... We are closed	モーニングヴァンヤサ by Aki 07:15-08:00 【代行】カボエイラ by 池添さとの ヒーリングヨガ by MIKIKO 19:00-20:00 20:15-21:15	ウエイクアップヨガフロー by ヌウコ 07:15-08:00 【ONLINE】きれいになるフローヨガ by Tsugumi 10:00-10:45 ケアヨガ&ストレッチ by YUMA 10:00-11:00 はじめてのブラジリアン柔術 by 越後伊織 19:30-20:30	ASA YOGA by Daisuke 08:00-09:00 【代行】Morning Flow Yoga by Daisuke 09:15-10:15 ウォーク&ランサークル by 杉村恭平 09:15-10:15 【ONLINE】コンディショニングヨガ by Hiroe 10:00-10:45 アーユルヴェーディックヨガ by シゲ 10:30-11:30 【代行】カボエイラ by 池添さとの 13:30-14:30	ピラティスコネクション by Lisa 08:00-09:00 ZUMBA® by Marron 09:15-10:15 ハタフロー by 栗栖弘子 10:30-11:30 【ONLINE】ピラティスwithナタリー by Natalie 11:30-12:15 いちにの、サンバ by Meg 14:00-15:00						
17		18		19		20		21		22			
Studio	ストレッチピラティス by Hiroe 10:00-11:00 コンディショニングヨガ by Yoshie 19:45-20:45	フローピラティス by Caori 07:15-8:00 【ONLINE】リンパヨガ by Ai 10:00-10:45 姿勢改善ピラティス by Mai 19:00-20:00 イブニング・フロー&メディテーション by Daisuke 20:15-21:15	【ONLINE】おやすみ前の月1養成ヨガ by Aki 21:00-21:45	モーニングヴァンヤサ by Aki 07:15-08:00 【代行】カボエイラ by 池添さとの ヒーリングヨガ by MIKIKO 19:00-20:00 20:15-21:15	ウエイクアップヨガフロー by ヌウコ 07:15-08:00 【代行ONLINE】身体ケアヨガ by waka 10:00-10:45 ケアヨガ&ストレッチ by YUMA 10:00-11:00 はじめてのブラジリアン柔術 by 越後伊織 19:30-20:30	Weekend Morning Aroma time by マドリ 08:00-09:00 目覚めのリフレッシュヨガ by Ayaka 09:15-10:15 【ONLINE】身体ケアヨガ by waka 10:00-10:45 アーユルヴェーディックヨガ by シゲ 10:30-11:30 【代行】カボエイラ by 池添さとの 13:30-14:30	ピラティスコネクション by Lisa 08:00-09:00 ZUMBA® by Marron 09:15-10:15 ハタフロー by 栗栖弘子 10:30-11:30 【ONLINE】ピラティスwithナタリー by Natalie 11:30-12:15 いちにの、サンバ by Meg 14:00-15:00						
23		24		26		27		28		29			
Studio	ストレッチピラティス by Hiroe 10:00-11:00 コンディショニングヨガ by Yoshie 19:45-20:45	フローピラティス by Caori 07:15-8:00 【ONLINE】リンパヨガ by Ai 10:00-10:45 姿勢改善ピラティス by Mai 19:00-20:00 イブニング・フロー&メディテーション by Daisuke 20:15-21:15	Wendday Sorry... We are closed	モーニングヴァンヤサ by Aki 07:15-08:00 カボエイラ by 鈴木湖太郎 ヒーリングヨガ by MIKIKO 19:00-20:00 20:15-21:15	ウエイクアップヨガフロー by ヌウコ 07:15-08:00 【代行ONLINE】身体ケアヨガ by waka 10:00-10:45 ケアヨガ&ストレッチ by YUMA 10:00-11:00 はじめてのブラジリアン柔術 by 越後伊織 19:30-20:30	ASA YOGA by Daisuke 08:00-09:00 【代行】Morning Flow Yoga by Daisuke 09:15-10:15 【ONLINE】コンディショニングヨガ by Hiroe 10:00-10:45 【代行】姿勢調整ヨガ by Yoshie 10:30-11:30 カボエイラ by 鈴木湖太郎 13:30-14:30	ピラティスコネクション by Lisa 08:00-09:00 ZUMBA® by Marron 09:15-10:15 ハタフロー by 栗栖弘子 10:30-11:30 いちにの、サンバ by Meg 14:00-15:00						
30		31		NEW PROGRAM				代行情報					
Studio	ストレッチピラティス by Hiroe 10:00-11:00 コンディショニングヨガ by Yoshie 19:45-20:45	フローピラティス by Caori 07:15-8:00 【ONLINE】リンパヨガ by Ai 10:00-10:45 姿勢改善ピラティス by Mai 19:00-20:00 【Special】秋宵のヨガ&リラクゼーション by Daisuke 20:15-21:15	『ウォーク&ラン サークル』走力がある方もゆっくり走る、コミュニケーション このプログラムは始めたばかりのビギナークラスとなります。 ウォーミングアップ後はご参加者のレベルに合わせて、 こまめにウォーキング・ランニングを切り替えていきます。 ウォーキング&ランニングの全身運動で、カラダに程よい刺激とリフレッシュを与えましょう。 ペース: 6~8min./km 軽いジョギング程度 初心者の方でも OK! 毎月第二土曜日 9:15~10:15 杉村恭平				10/14(土)10/28(土) 9:15-10:15 モーニングフロー マドリ→Morning flow Yoga by Daisuke 10/28(土)10:30-11:30 アーユルヴェーディックヨガシゲ→姿勢調整ヨガ by Yoshie						

- ◆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
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



WEB予約