



月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
【代行】ストレッチピラティス Erina 10:00~11:00	【NEW】モーニングピラティス Erina 07:15~08:00 【ONLINE】リンパヨガ Ai 10:00~10:45	Wendday Sorry... We are closed	カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00	ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15~08:00 【ONLINE】きれになるフローヨガ ケアヨガ&ストレッチ Tsugumi 10:00~10:45 YUMA 10:00~11:00	季節の整えヨガ-夏の暑さ対策編~ 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】身体ケアヨガ モーニングフローヨガ アクティブ シゲ 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 waka 10:00~10:45 マドリ 10:30~11:30	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 Maii 08:00~09:00 LISA 09:15~10:15 マドリ 10:30~11:30 Natalie 11:30~12:15
【代行】エナジーナイトヨガ MIKIKO 19:45~20:45	姿勢改善ピラティス MAI 19:00~20:00 イブニング・フロー&メディテーション Daisuke 20:15~21:15		カボエイラ 初級 鈴木湖太郎 19:00~20:00 ヒーリングヨガ MIKIKO 20:15~21:15	はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30~20:30	カボエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30	いちにの、サンバ Meg 14:00~15:00
8	9	10	11	12	13	14
ストレッチピラティス Hiroe 10:00~11:00	【NEW】モーニングピラティス Erina 07:15~08:00 【ONLINE】リンパヨガ Ai 10:00~10:45	Wendday Sorry... We are closed	カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00	ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15~08:00 【ONLINE】きれになるフローヨガ ケアヨガ&ストレッチ Tsugumi 10:00~10:45 YUMA 10:00~11:00	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】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 Daisuke 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 杉村恭平 09:15~10:15 Hiroe 10:00~10:45 マドリ 10:30~11:30	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 Maii 08:00~09:00 LISA 09:15~10:15 マドリ 10:30~11:30 Natalie 11:30~12:15
エナジーナイトヨガ 小坂奈々 19:45~20:45	姿勢改善ピラティス MAI 19:00~20:00 イブニング・フロー&メディテーション Daisuke 20:15~21:15		カボエイラ 初級 鈴木湖太郎 19:00~20:00 ヒーリングヨガ MIKIKO 20:15~21:15	はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30~20:30	カボエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30	【Special】ジェントルアロマフローヨガ シゲ 14:00~15:00
15	16	17	18	19	20	21
【Special】はじめてのアシュタンガヨガ Hiroe 09:00~10:00 【Special】ケアヨガ&ストレッチ YUMA 10:15~11:15 ~手首足首お手入れ編~	【NEW】モーニングピラティス Erina 07:15~08:00 【ONLINE】リンパヨガ Ai 10:00~10:45	Wendday Sorry... We are closed	カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00	ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15~08:00 【ONLINE】きれになるフローヨガ ケアヨガ&ストレッチ Tsugumi 10:00~10:45 YUMA 10:00~11:00	季節の整えヨガ-夏の暑さ対策編~ 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 シゲ 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 Hiroe 10:00~10:45 マドリ 10:30~11:30	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 Maii 08:00~09:00 LISA 09:15~10:15 マドリ 10:30~11:30 Natalie 11:30~12:15
【Special】ハタフロー Daisuke 16:30~17:30 【Special】陰ヨガ 小坂奈々 17:45~18:45 ~股関節を開いて心を開く~	姿勢改善ピラティス MAI 19:00~20:00 イブニング・フロー&メディテーション Daisuke 20:15~21:15		カボエイラ 初級 鈴木湖太郎 19:00~20:00 ヒーリングヨガ MIKIKO 20:15~21:15	はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30~20:30	カボエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30	いちにの、サンバ Meg 14:00~15:00
22	23	24	25	26	28	
ストレッチピラティス Hiroe 10:00~11:00	【NEW】モーニングピラティス Erina 07:15~08:00 【ONLINE】リンパヨガ Ai 10:00~10:45		カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00	ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15~08:00 【ONLINE】きれになるフローヨガ ケアヨガ&ストレッチ Tsugumi 10:00~10:45 YUMA 10:00~11:00	【ONLINE】身体ケアヨガ waka 10:00~10:45 	
エナジーナイトヨガ 小坂奈々 19:45~20:45	姿勢改善ピラティス MAI 19:00~20:00 イブニング・フロー&メディテーション Daisuke 20:15~21:15	【ONLINE】 Bedside Yoga Aki 21:00~21:30	カボエイラ 初級 鈴木湖太郎 19:00~20:00 ヒーリングヨガ MIKIKO 20:15~21:15	はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30~20:30	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 Maii 08:00~09:00 LISA 09:15~10:15 マドリ 10:30~11:30 Natalie 11:30~12:15	
					いちにの、サンバ Meg 14:00~15:00	
29	30	31	 <b>7月のテーマ</b> <b>Juicy Body, Juicy Mind</b> 夏の暑さから身を守るために、ハート（心臓）のある胸の周辺をしなやかにしておくことで熱が発散されやすくなります。 サイドバンドや体をゆるませることを意識して、左右の肋骨、みぞおちのあたりをしなやかに保ちましょう。 自分の内側から心身をクールダウンして、爽やかでみずみずしい心身で夏を楽しみましょう！			

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ひ申し上げます。
- ◆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ご連絡いたします。

7月27日(土)  
隅田川花火大会開催のため  
終日休館です。  
※ONLINEクラスは通常通り開催いたしますので  
ぜひご参加ください。

🌟NEW PROGRAM🌟  
毎週火曜日  
07:15~08:00  
モーニングピラティス  
Erina

代行情報  
7月1日(月)10:00~11:00  
ストレッチピラティス Hiroe  
↓  
Erina  
7月1日(月)19:45~20:45  
エナジーナイトヨガ 小坂奈々  
↓  
MIKIKO  
7月14日(日)14:00~15:00  
いちにの、サンバ Meg  
↓  
【Special】🌟ジェントルアロマフローヨガ シゲ  
7月29日(月)10:00~11:00  
ストレッチピラティス Hiroe  
↓  
【Special】🌟ハタフロー MAI

SPECIAL PROGRAM  
7月15日  
09:00~10:00  
🌟はじめてのアシュタンガヨガ Hiroe  
10:15~11:15  
ケアヨガ&ストレッチ~手首足首お手入れ編~ YUMA  
16:30~17:30  
🌟ハタフロー Daisuke  
17:45~18:45  
🌟陰ヨガ~股関節を開いて心を開く~ 小坂奈々