



月	火	水	木	金	土	日
<p>5月のテーマ "心身一如"</p> <p>私たちは、単細胞生物だった時代から進化の過程で、まず先に体がありました。生物として複雑になっていく進化の過程で感覚が生まれ、脳神経が発達したことを考えると、感情や精神状態は、「カラダからのメッセージ」と言えます。 カラダがココロをつくり、ココロもまたカラダに影響しています。自然が1年で最もエネルギーに満ちている5月、やる気に満ちていないようであれば、まずは心地よい風や太陽を感じながら、ほんとろにきもちいと感じるようにカラダを動かしてみましょう。</p>						
<p>ATHLETA ATHLETIC CLUB 3周年🎉</p> <p>Twist&Core ピラティス エナジーフローヨガ Hula Motion Exercise ZUMBA®</p> <p>Erina 08:00-09:00 小坂奈々 09:15-10:15 ERI 10:30-11:30 MARRON 11:45-12:45</p> <p>🍷バリエストレッチ 🍷ダイナマイトヴィンヤサ [ONLINE] リンパヨガ 🍷有料] Burn Box 90</p> <p>MAI 08:00-09:00 Erina 09:15-10:15 Ai 10:00-10:45 Tetsuya 10:30-12:00</p>	<p>Wednesday Sorry We are closed</p>	<p>カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15-08:00</p> <p>カポエイラ 初級 ヒーリングヨガ 鈴木湖太郎 19:00-20:00 MIKIKO 20:15-21:15</p>	<p>ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15-08:00</p> <p>【代行】🍷腸スッキリ！デトックスヨガ ユミコ 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>🍷美姿勢をつくるストレッチヨガ ユミコ 08:00-09:00 Ayaka 09:15-10:15 Hiroe 10:00-10:45 高松いく 10:30-11:30</p> <p>🍷サルスエーション 🍷フローピラティス 🍷巻きヨガ~筋力リリースと呼吸法~ 🍷オリジナルハタヨガ 26&2</p> <p>Maii 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>カポエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30-14:30</p> <p>午後休講</p>	<p>カポエイラ 初級 ヒーリングヨガ 鈴木湖太郎 19:00-20:00 MIKIKO 20:15-21:15</p>
<p>コンディショニングヨガ 小坂奈々 10:00-11:00</p> <p>ヨガティス Erina 19:45-20:45</p>	<p>モーニングピラティス [ONLINE] リンパヨガ Erina 07:15-08:00 Ai 10:00-10:45</p> <p>姿勢改善ピラティス イブニング・フロー&メディテーション MAI 19:00-20:00 Daisuke 20:15-21:15</p>	<p>Wednesday Sorry... We are closed</p>	<p>カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15-08:00</p> <p>カポエイラ 初級 ヒーリングヨガ 鈴木湖太郎 19:00-20:00 MIKIKO 20:15-21:15</p>	<p>ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15-08:00</p> <p>【代行】🍷BODY CONDITIONING Maii 07:15-08:00</p> <p>【ONLINE】きれいになるフローヨガ 🍷ケアヨガ&ストレッチ Tsumugi YUMA 10:00-10:45 YUMA 10:00-11:00</p> <p>越後伊織 19:30-20:30</p>	<p>[NEW] 頑張る私のご褒美ヨガ 目覚めのリフレッシュヨガ [ONLINE] コンディショニングヨガ 🍷リラク্সフロー ユミコ 08:00-09:00 Ayaka 09:15-10:15 Hiroe 10:00-10:45 Ayaka 10:30-11:30</p> <p>ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ [ONLINE] ピラティスwithナタリー 🍷オリジナルハタヨガ 26&2</p> <p>Maii 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>カポエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30-14:30</p> <p>いちにの、サンパ♪ Meg 14:00-15:00</p>
<p>コンディショニングヨガ 小坂奈々 10:00-11:00</p> <p>ヨガティス Erina 19:45-20:45</p>	<p>モーニングピラティス [ONLINE] リンパヨガ Erina 07:15-08:00 Ai 10:00-10:45</p> <p>姿勢改善ピラティス イブニング・フロー&メディテーション MAI 19:00-20:00 Daisuke 20:15-21:15</p>	<p>Wednesday Sorry... We are closed</p>	<p>カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15-08:00</p> <p>カポエイラ 初級 ヒーリングヨガ 鈴木湖太郎 19:00-20:00 MIKIKO 20:15-21:15</p>	<p>【代行】🍷BODY CONDITIONING Maii 07:15-08:00</p> <p>【ONLINE】きれいになるフローヨガ 🍷ケアヨガ&ストレッチ Tsumugi YUMA 10:00-10:45 YUMA 10:00-11:00</p> <p>越後伊織 19:30-20:30</p>	<p>ASA YOGA 目覚めのリフレッシュヨガ [ONLINE] 身体ケアヨガ 🍷ハタヨガベアシック Daisuke 08:00-09:00 Ayaka 09:15-10:15 Hiroe 10:00-10:45 Sayo 10:30-11:30</p> <p>ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ [ONLINE] ピラティスwithナタリー 🍷オリジナルハタヨガ 26&2</p> <p>Maii 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>カポエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30-14:30</p> <p>いちにの、サンパ♪ Meg 14:00-15:00</p>
<p>コンディショニングヨガ 小坂奈々 10:00-11:00</p> <p>ヨガティス Erina 19:45-20:45</p>	<p>モーニングピラティス [ONLINE] リンパヨガ Erina 07:15-08:00 Ai 10:00-10:45</p> <p>姿勢改善ピラティス イブニング・フロー&メディテーション MAI 19:00-20:00 Daisuke 20:15-21:15</p>	<p>Wednesday Sorry... We are closed</p>	<p>カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15-08:00</p> <p>カポエイラ 初級 ヒーリングヨガ 鈴木湖太郎 19:00-20:00 MIKIKO 20:15-21:15</p>	<p>【代行】🍷BODY CONDITIONING Maii 07:15-08:00</p> <p>【ONLINE】きれいになるフローヨガ 🍷ケアヨガ&ストレッチ Tsumugi YUMA 10:00-10:45 YUMA 10:00-11:00</p> <p>越後伊織 19:30-20:30</p>	<p>[NEW] 頑張る私のご褒美ヨガ 目覚めのリフレッシュヨガ [ONLINE] 身体ケアヨガ 🍷リラク্সフロー ユミコ 08:00-09:00 Ayaka 09:15-10:15 Hiroe 10:00-10:45 Ayaka 10:30-11:30</p> <p>ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ [ONLINE] ピラティスwithナタリー 🍷オリジナルハタヨガ 26&2</p> <p>Maii 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>カポエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30-14:30</p> <p>いちにの、サンパ♪ Meg 14:00-15:00</p>
<p>コンディショニングヨガ 小坂奈々 10:00-11:00</p> <p>ヨガティス Erina 19:45-20:45</p>	<p>モーニングピラティス [ONLINE] リンパヨガ Erina 07:15-08:00 Ai 10:00-10:45</p> <p>姿勢改善ピラティス イブニング・フロー&メディテーション MAI 19:00-20:00 Daisuke 20:15-21:15</p>	<p>Wednesday Sorry... We are closed</p>	<p>カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15-08:00</p> <p>カポエイラ 初級 ヒーリングヨガ 鈴木湖太郎 19:00-20:00 MIKIKO 20:15-21:15</p>	<p>【代行】🍷BODY CONDITIONING Maii 07:15-08:00</p> <p>【ONLINE】きれいになるフローヨガ 🍷ケアヨガ&ストレッチ Tsumugi YUMA 10:00-10:45 YUMA 10:00-11:00</p> <p>越後伊織 19:30-20:30</p>	<p>[NEW] 頑張る私のご褒美ヨガ 目覚めのリフレッシュヨガ [ONLINE] 身体ケアヨガ 🍷リラク্সフロー ユミコ 08:00-09:00 Ayaka 09:15-10:15 Hiroe 10:00-10:45 Ayaka 10:30-11:30</p> <p>ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ [ONLINE] ピラティスwithナタリー 🍷オリジナルハタヨガ 26&2</p> <p>Maii 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>カポエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30-14:30</p> <p>いちにの、サンパ♪ Meg 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
03-6558-8193



- ◆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分以後に限りは、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が可能です。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 予約システムにて予約ください。
- ◆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。

6日(火)
10:30-12:00

🍷Burn Box 90

Tetsuya

ただストレッチだけじゃなく！身体の基礎機能(パワーバランス・柔軟性・姿勢)を高めるためのトレーニング！しっかりと体を動かせるから動きやすく、ケガの予防はもちろん、日常生活の動きやすさもアップ！後半は音楽に合わせてボクサイズ！ジャンプ・クロス・フック・アップなどのハチ動作を取り入れながら、有酸素運動で楽しく燃焼脂肪！リズムに乗ってストレス発散しましょう！

※有料(950円)プログラムです。

3日(土)
10:30-11:30

🍷全身の芯に効く！呼吸ヨガ
~ヨガ&隅田川お散歩~

高松いく

60分のヨガプログラムの後、隅田川沿いをお散歩します。
お時間のある方はぜひみなでお散歩しませんか？

※お散歩参加者にはドリンク付き🍷

代行情報

2日 10:00-11:00
🍷ケアヨガ&ストレッチ YUMA

腸スッキリ！デトックスヨガ ユミコ

23日 07:15-08:00
ウェイクアップヨガフロー ユウコ
🍷BODY CONDITIONING Maii

SPECIAL PROGRAM

- 2日 10:00- 🍷腸スッキリ！デトックスヨガ ユミコ
- 3日 08:00- 🍷美姿勢をつくるストレッチヨガ ユミコ
- 09:15- 🍷ババフルフローヨガ Ayaka
- 10:30- 🍷全身の芯に効く！呼吸ヨガとお散歩 高松いく
- 4日 08:00- 🍷サルスエーション Maii
- 09:15- 🍷フローピラティス LISA
- 10:30- 🍷巻きヨガ~筋力リリースと呼吸法~ マドリ
- 5日 08:00- 🍷Twist&Coreピラティス Erina
- 09:15- 🍷エナジーフローヨガ MARRON
- 10:30- 🍷有料] Burn Box 90 ERI
- 11:45- 🍷ZUMBA® MARRON
- 6日 08:00- 🍷バリエストレッチ MAI
- 09:15- 🍷ダイナマイトヴィンヤサ Erina
- 10:30- 🍷有料] Burn Box 90 Tetsuya
- 17日 10:30- 🍷ハタヨガベアシック ヨウ
- 10日 10:30- 🍷リラクックスフロー Ayaka
- 18日 11:45- 🍷オリジナルハタヨガ26&2 HITOMI
- 23日 07:15- 🍷BODY CONDITIONING6 Maii
- 24日 10:30- 🍷Aloha Yoga Saya
- 25日 11:45- 🍷オリジナルハタヨガ 26&2 HITOMI