2026.12 DESEMBER PROGRAM SCHEDULE

月	火	水(休館日)	木	金	土	日
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
	巡るパワーチャージヨガ JUNKO 07:15~08:00 イブニングフローヨガ Daisuke 19:00~20:00 ほぐして伸ばす夜ピラティス 倉又由紀子 20:15~21:15	休館日	カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00 ★コンディショニングピラティス Mizuki 19:00~20:00 ヒーリングヨガ MIKIKO 20:15~21:15	ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15~08:00 ケアヨガ＆ストレッチ YUMA 10:00~11:00 【有料】タイ古式パーソナルケア YUMA 11:20~11:50 【有料】タイ古式パーソナルケア YUMA 12:00~12:30 ★効かせるヨガ ～ポーズを知って、身体を感じる～ 桑原かおる 19:30-20:30	がんばる私のご褒美ヨガ ユミコ 08:00~09:00 目覚めのリフレッシュヨガ Ayaka 09:15~10:15 ZUMBA® MARRON 10:30~11:30 ★全身バランスベーシックヨガ yoshitaka 13:30~14:30	ZUMBA® Maii 08:00~09:00 モーニングフローヨガ マドリ 9:15~10:15 ★コンディショニングピラティス Mizuki 10:30~11:30
7	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**
MONDAY CORE RESET (7:00～入館可) 木名瀬大介 7:15-7:55 MONDAY CORE RESET (8:10～入館可) 木名瀬大介 8:40-9:20 コンディショニングヨガ (9:30～入館可) 小坂奈々 10:00~11:00 【代行・時間変更】ストレッチ&ピラティス 児玉太志 19:30-20:15 【時間変更】ボディメイク＆コンディショニング 児玉太志 20:30-21:30	巡るパワーチャージヨガ JUNKO 07:15~08:00 ★【有料】HYNOGファットバーンウォーク 五十嵐利弘 19:30～20:30 ※雨天時【トライアル】ハイノーグ30にて室内開催(19:30～20:00) ほぐして伸ばす夜ピラティス 倉又由紀子 20:15~21:15	休館日	カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00 ステップ・トゥ・サンバ！ Meg 19:00~20:00 ヒーリングヨガ MIKIKO 20:15~21:15	ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15~08:00 ケアヨガ＆ストレッチ YUMA 10:00~11:00 【有料】タイ古式パーソナルケア YUMA 11:20~11:50 【有料】タイ古式パーソナルケア YUMA 12:00~12:30 ★骨盤＆姿勢ケアヨガ 梶原千晴 19:30-20:30	ASA YOGA Daisuke 08:00~09:00 目覚めのリフレッシュヨガ Ayaka 09:15~10:15 ★【有料】HYNOG LATIN ENERGY MARRON 10:30~11:30 ★全身バランスベーシックヨガ yoshitaka 13:30~14:30	ZUMBA® Maii 08:00~09:00 モーニングフローヨガ マドリ 9:15~10:15 ★コンディショニングピラティス Mizuki 10:30~11:30
14	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
MONDAY CORE RESET (7:00～入館可) 木名瀬大介 7:15-7:55 MONDAY CORE RESET (8:10～入館可) 木名瀬大介 8:40-9:20 コンディショニングヨガ (9:30～入館可) 小坂奈々 10:00~11:00 【代行】ストレッチ&ピラティス 児玉太志 19:00~20:00 ボディメイク＆コンディショニング 児玉太志 20:15~21:15	巡るパワーチャージヨガ JUNKO 07:15~08:00 イブニングフローヨガ Daisuke 19:00~20:00 ほぐして伸ばす夜ピラティス 倉又由紀子 20:15~21:15	休館日	カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00 ステップ・トゥ・サンバ！ Meg 19:00~20:00 ヒーリングヨガ MIKIKO 20:15~21:15	ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15~08:00 ★陰陽ヨガ～疲れた身体をやさしく整える～ 小坂奈々 10:00~11:00 ★効かせるヨガ ～ポーズを知って、身体を感じる～ 桑原かおる 19:30-20:30	がんばる私のご褒美ヨガ ユミコ 08:00~09:00 目覚めのリフレッシュヨガ Ayaka 09:15~10:15 ★【トライアル】HYNOG LATIN ENERGY30 MARRON 10:30~11:00 ZUMBA® MARRON 11:15~12:15 ★全身バランスベーシックヨガ yoshitaka 13:30~14:30	ZUMBA® Maii 08:00~09:00 モーニングフローヨガ マドリ 9:15~10:15 ★コンディショニングピラティス Mizuki 10:30~11:30
21	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**
MONDAY CORE RESET (7:00～入館可) 木名瀬大介 7:15-7:55 MONDAY CORE RESET (8:10～入館可) 木名瀬大介 8:40-9:20 コンディショニングヨガ (9:30～入館可) 小坂奈々 10:00~11:00 ★ 巡るフローヨガ キワ 19:00~20:00 ★リラックスヨガ キワ 20:15~21:15	巡るパワーチャージヨガ JUNKO 07:15~08:00 ★【有料】HYNOGファットバーンウォーク 五十嵐利弘 19:30～20:30 ※雨天時【トライアル】ハイノーグ30にて室内開催(19:30～20:00) ほぐして伸ばす夜ピラティス 倉又由紀子 20:15~21:15	休館日	カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00 ステップ・トゥ・サンバ！ Meg 19:00~20:00 ヒーリングヨガ MIKIKO 20:15~21:15	ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15~08:00 ケアヨガ＆ストレッチ YUMA 10:00~11:00 【有料】タイ古式パーソナルケア YUMA 11:20~11:50 【有料】タイ古式パーソナルケア YUMA 12:00~12:30 ★骨盤＆姿勢ケアヨガ 梶原千晴 19:30-20:30	ASA YOGA Daisuke 08:00~09:00 目覚めのリフレッシュヨガ Ayaka 09:15~10:15 ★【有料】魅せるZUMBA®Show you how MARRON 10:30~12:00 ★ ケアヨガ＆ストレッチ YUMA 13:00~14:00	ZUMBA® Maii 08:00~09:00 モーニングフローヨガ マドリ 9:15~10:15 ★全身バランスベーシックヨガ yoshitaka 10:30~11:30
28	**29**	**30**	**31**	**2027.1.1**	**2027.1.2**	**2027.1.3**
MONDAY CORE RESET (7:00～入館可) 木名瀬大介 7:15-7:55 MONDAY CORE RESET (8:10～入館可) 木名瀬大介 8:40-9:20 コンディショニングヨガ (9:30～入館可) 小坂奈々 10:00~11:00 リセット＆リフレッシュヨガ キワ 19:00~20:00 ボディメイク＆コンディショニング 児玉太志 20:15~21:15	**《年末年始休業》 2026年12月29日(火)～ 2027年1月3日(日)** 2026年の締めくくり。慌ただしい日々の中でも、少しずつ積み重ねてきた時間が、確かに今のあなたをつくっています。 思うように動けなかった日も、続けることを迷った日も、それでも「体を動かす時間」を大切にしてその積み重ねが、心と体をしなやかに育ててきました。 この12月は、頑張った自分をねぎらいながら、新しい年につながる“動き”を意識していきましょう。姿勢を整える、呼吸を深める、 少し長めに歩いてみる、そんな小さな一歩で十分。動けば、心も体も軽くなる。その心地よさが、次の一歩を呼び覚ます。 新しい年を、もっと健やかに迎えるために。しなやかに動いていきましょう！					

◆ご予約には、適宜制限をかけ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。

年末年始休館のお知らせ

平素は格別のご愛顧を賜り、誠にありがとうございます。
当館は下記の期間を年末年始の休館日(休業日)とさせていただきます。

【休館期間】
2026年12月29日(火)～ 2027年1月3日(日)

新年は1月4日(月)より通常通り営業いたします。
期間中はご不便をおかけいたしますが何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

営業時間	定休日
【 月 】 9:30-12:00 、18:30-21:30 【火木金】7:00-12:00 、18:30-21:30 【土日祝】7:30-16:00	毎週水曜日・年末年始・施設点検日 **電話番号** 03-6658-8193