

2025 SEPTEMBER

PROGRAM SCHEDULE



月	火	水	木	金	土	日			
1	2	3	4	5	6	7			
コンディショニングヨガ 小坂奈々 10:00~11:00	モーニングピラティス [ONLINE] リンパヨガ Erina Ai 07:15~08:00 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	 がんばる私のご褒美ヨガ 目覚めのリフレッシュヨガ [ONLINE] 身体ケアヨガ 🐶ZUMBA® ~Back to the basic~ カボエイラ 中級	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 Maii LISA マドリ Natalie HITOMI 08:00~09:00 09:15~10:15 10:30~11:30 11:30~12:15 11:45~12:45			
ヨガティス Erina 19:45~20:45	コンディショニングヨガ イブニング・フロー&メディテーション Yoshie Daisuke 19:00~20:00 20:15~21:15	カボエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30	ステップ・トゥ・サンバ！ ヒーリングヨガ Meg MIKIKO 19:00~20:00 20:15~21:15	🐶[ONLINE] きれいになるフローヨガ ケアヨガ&ストレッチ Tsugumi YUMA 10:00~10:45 10:00~11:00 はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30~20:30		ユミコ Ayaka waka MARRON 08:00~09:00 09:15~10:15 10:00~10:45 10:30~11:30 鈴木湖太郎 13:30~14:30			
8	9	10	11	12	13	14			
コンディショニングヨガ 小坂奈々 10:00~11:00	モーニングピラティス [ONLINE] リンパヨガ Erina Ai 07:15~08:00 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	Daisuke Ayaka Hiroe MARRON 08:00~09:00 09:15~10:15 10:00~10:45 10:30~11:30 鈴木湖太郎 13:30~14:30	ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ [ONLINE] (代行) ナチュラルフロー 🐶オリジナルハタヨガ 26&2 Maii LISA マドリ 栗栖ひろこ HITOMI 08:00~09:00 09:15~10:15 10:30~11:30 11:30~12:15 11:45~12:45			
ヨガティス Erina 19:45~20:45	コンディショニングヨガ イブニング・フロー&メディテーション MAI Daisuke 19:00~20:00 20:15~21:15	カボエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30	ステップ・トゥ・サンバ！ ヒーリングヨガ Meg MIKIKO 19:00~20:00 20:15~21:15	🐶[ONLINE] きれいになるフローヨガ ケアヨガ&ストレッチ Tsugumi YUMA 10:00~10:45 10:00~11:00 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			
15	16	17	18	19	20	21			
🐶ゆるめる朝ヨガ 🐶腸スッキリ！デトックスヨガ 🐶陰陽ヨガ Erina ユミコ 08:00~09:00 09:15~10:15 小坂奈々 10:30~12:00	モーニングピラティス [ONLINE] リンパヨガ Erina Ai 07:15~08:00 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	ユミコ Ayaka Hiroe MARRON 08:00~09:00 09:15~10:15 10:00~10:45 10:30~11:30 鈴木湖太郎 13:30~14:30	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 Maii LISA マドリ Natalie HITOMI 08:00~09:00 09:15~10:15 10:30~11:30 11:30~12:15 11:45~12:45			
	コンディショニングヨガ イブニング・フロー&メディテーション Yoshie Daisuke 19:00~20:00 20:15~21:15	カボエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30	ステップ・トゥ・サンバ！ ヒーリングヨガ Meg MIKIKO 19:00~20:00 20:15~21:15	🐶[ONLINE] きれいになるフローヨガ ケアヨガ&ストレッチ Tsugumi YUMA 10:00~10:45 10:00~11:00 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			
22	23	24	25	26	27	28			
コンディショニングヨガ 小坂奈々 10:00~11:00	ASA YOGA 🐶朝ヨガで1cm伸びる!?姿勢美人ヨガ ~本来の姿勢を最大限に引き出す~ [ONLINE] リンパヨガ 【有料】アーユルヴェーダ基礎講座 ~体質診断でわかる！ あなたに合うアーユルヴェーダ入門~ Daisuke 高松いく 08:00~09:00 09:15~10:15 Ai Erina 10:00~10:45 10:30~12:00		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	Daisuke Ayaka waka MARRON 08:00~09:00 09:15~10:15 10:00~10:45 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 [ONLINE] ピラティスwithナタリー 🐶オリジナルハタヨガ 26&2 Maii LISA マドリ Natalie HITOMI 08:00~09:00 09:15~10:15 10:30~11:30 11:30~12:15 11:45~12:45			
ヨガティス Erina 19:45~20:45		カボエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30	ステップ・トゥ・サンバ！ ヒーリングヨガ Meg MIKIKO 19:00~20:00 20:15~21:15	🐶[ONLINE] きれいになるフローヨガ ケアヨガ&ストレッチ Tsugumi YUMA 10:00~10:45 10:00~11:00 はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30~20:30					
29	30	『実りの秋、自分磨きの秋』 夏の暑さがやわらぎ、少しずつ季節が動き出す9月。心もカラダも”変化”を受け入れる準備が整うこの時期は、自分自身と向き合い、ひとつ先のステップへ進むチャンスです。頑張りすぎなくていい。 でも、なんとなくの毎日から、ほんの少し”意識”をプラスしてみる。 姿勢を整える、呼吸を深くする、汗をかいてリフレッシュする。 そんな小さな積み重ねが、やがて大きな”実り”へとつながっていきます。 今月は、自分のペースで”自分磨き”を始めてみましょう。					コンディショニングヨガ 小坂奈々 10:00~11:00	モーニングピラティス Erina 07:15~08:00	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 Daisuke 19:00~20:00 20:15~21:15

- ◆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。

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	