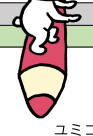


2025 DECEMBER PROGRAM SCHEDULE



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 【トライアル】HYNOG YOGA30 ~お尻・太もも編~ 🔥疲労回復ナイトヨガ	小坂奈々 10:00~11:00 Erina 19:00~19:30 Erina 19:45~20:45	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 イブニングフロー 🔥おやすみ前の血流促す呼吸ヨガ Daisuke 19:00~20:00 高松いく 20:15~21:15	カボエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30	カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00 ステップ・トゥ・サンバ！ ヒーリングヨガ Meg 19:00~20:00 MIKIKO 20:15~21:15	ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15~08:00 【ONLINE】きれいになるフローヨガ 🔥ケアヨガ&ストレッチ Tsugumi 10:00~10:45 YUMA 10:00~11:00 はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30~20:30	 がんばる私のご褒美ヨガ 目覚めのリフレッシュヨガ 🔥内臓マッサージヨガ 🔥【有料】HYNOG LATIN ENAGY ユミコ 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 Yoshie 10:30~11:30 MARRON 11:45~12:45 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26&2ヨガ 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
8	9	10	11	12	13	14
コンディショニングヨガ ヨガティス	小坂奈々 10:00~11:00 Erina 19:45~20:45	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 姿勢改善ピラティス 🔥【有料】HYNOG ファットバーンウォーク MAI 19:00~20:00 五十嵐利弘 19:30~20:30	カボエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30	カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00 ステップ・トゥ・サンバ！ ヒーリングヨガ Meg 19:00~20:00 MIKIKO 20:15~21:15	ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15~08:00 【ONLINE】きれいになるフローヨガ 🔥ケアヨガ&ストレッチ Tsugumi 10:00~10:45 YUMA 10:00~11:00 はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30~20:30	ASA YOGA 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】コンディショニングヨガ 🔥ケアヨガ&ストレッチ~音&肩凝り撃退編~ 【有料】タイ古式パーソナルボディケア30 【有料】タイ古式パーソナルボディケア30 Daisuke 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 Hiroe 10:00~10:45 YUMA 10:30~11:30 YUMA 12:00~12:30 YUMA 12:45~13:15 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26&2ヨガ 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
15	16	17	18	19	20	21
コンディショニングヨガ 🔥疲労回復ナイトヨガ	小坂奈々 10:00~11:00 Erina 19:45~20:45	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 イブニングフロー 🔥IGNITE SLOW Daisuke 19:00~20:00 Erika 20:15~21:15	カボエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30	カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00 ステップ・トゥ・サンバ！ ヒーリングヨガ Meg 19:00~20:00 MIKIKO 20:15~21:15	ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15~08:00 【ONLINE】きれいになるフローヨガ 🔥ケアヨガ&ストレッチ Tsugumi 10:00~10:45 YUMA 10:00~11:00 はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30~20:30	🔥Flow into the New Year :Sun Salutations 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】身体ケアヨガ 🔥【有料】HYNOG LATIN ENAGY 🔥ZUMBA® ユミコ 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 Hiroe 10:00~10:45 MARRON 10:30~11:30 MARRON 11:45~12:45 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26&2ヨガ Maii 08:00~09:00 LISA 09:15~10:15 ユウコ 10:30~11:30 栗栖弘子 11:30~12:15 HITOMI 11:45~12:45
22	23	24	25	26	27	28
コンディショニングヨガ ヨガティス	小坂奈々 10:00~11:00 Erina 19:45~20:45	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 姿勢改善ピラティス 🔥👤良い睡眠へ導く陰ヨガ MAI 19:00~20:00 Kana 20:15~21:15	カボエイラ初級 鈴木湖太郎 19:30~20:30	カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00 ステップ・トゥ・サンバ！ ヒーリングヨガ Meg 19:00~20:00 MIKIKO 20:15~21:15	ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15~08:00 【ONLINE】きれいになるフローヨガ 🔥ケアヨガ&ストレッチ Tsugumi 10:00~10:45 YUMA 10:00~11:00 はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30~20:30	ASA YOGA 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】コンディショニングヨガ 🔥足腰スッキリピラティス Daisuke 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 Hiroe 10:00~10:45 Ayaka 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26&2ヨガ 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
29	30	31	踏み出す12月 もう一年の締めくくり。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！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します。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！			
お休み	お休み	お休み				

- ◆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。

営業時間
平日 7:00~21:00 / 土日 7:30~16:00
定休日
年末年始・お盆・施設点検日
電話番号
03-6658-8193

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】
2025年12月29日（月）～2025年1月4日（日）
新年は1月5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。