

2026 MARCH PROGRAM SCHEDULE



月	火	水	木	金	土	日		
						1		
動きが、変化になる								
2	3	4	5	6	7	8		
コンディショニングヨガ 【トライアル】HYNOG YOGA30 ➡️疲労回復ナイトヨガ	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 19:00~19:30 Daisuke 19:45~20:45 イブニングフロー ^{➡️ほぐして伸ばす夜ピラティス}	Erina 07:15~08:00 Ai 10:00~10:45 Daisuke 19:00~20:00 倉又由紀子 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 ステップ・トゥ・サンバ! ヒーリングヨガ	KACO 07:15~08:00 【ONLINE】きれいになるフローヨガ Meg 19:00~20:00 MIKIKO 20:15~21:15 ケアヨガ&ストレッチ	ユウコ 07:15~08:00 【ONLINE】かわいいヨガ Tsugumi 10:00~10:45 YUMA 10:00~11:00 【有料】HYNOG LATIN ENAGY はじめのブラジリアン柔術	ユミコ 08:00~09:00 【ONLINE】コンディショニングヨガ MARRON 10:45~11:15 越後伊織 19:30~20:30 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26&2ヨガ} Maii 08:00~09:00 LISA 09:15~10:15 マドリ 10:30~11:30 Natlie 11:30~12:15 HITOMI 11:45~12:45	Maii 08:00~09:00 LISA 09:15~10:15 マドリ 10:30~11:30 Natlie 11:30~12:15 HITOMI 11:45~12:45
9	10	11	12	13	14	15		
コンディショニングヨガ ヨガティス	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 19:45~20:45 ➡️内臓マッサージヨガ 【有料】HYNOG フットバーンウォーク 五十嵐利弘 19:30~20:30 カボエイラ初級	Erina 07:15~08:00 Ai 10:00~10:45 Yoshie 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 ステップ・トゥ・サンバ! ヒーリングヨガ	KACO 07:15~08:00 【ONLINE】きれいになるフローヨガ Meg 19:00~20:00 MIKIKO 20:15~21:15 ケアヨガ&ストレッチ	ユウコ 07:15~08:00 ASA YOGA Tsugumi 10:00~10:45 YUMA 10:00~11:00 【ONLINE】コンディショニングヨガ ZUMBA® 越後伊織 19:30~20:30 カボエイラ 中級	Daisuke 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 Hiroe 10:00~10:45 MARRON 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26&2ヨガ} Maii 08:00~09:00 LISA 09:15~10:15 マドリ 10:30~11:30 Natlie 11:30~12:15 HITOMI 11:45~12:45	Maii 08:00~09:00 LISA 09:15~10:15 マドリ 10:30~11:30 Natlie 11:30~12:15 HITOMI 11:45~12:45
16	17	18	19	20	21	22		
コンディショニングヨガ ➡️マクレ ~リズムを楽しむスティックダンス~	小坂奈々 10:00~11:00 ➡️モーニングヨガ 【ONLINE】リンパヨガ 鈴木湖太郎 19:45~20:45 ➡️ほぐして伸ばす夜ピラティス	NOB 07:15~08:00 Ai 10:00~10:45 Daisuke 19:00~20:00 倉又由紀子 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 ステップ・トゥ・サンバ! ヒーリングヨガ	KACO 07:15~08:00 【ONLINE】きれいになるフローヨガ Meg 19:00~20:00 MIKIKO 20:15~21:15 呼吸で整う骨盤底からのコンディショニング~ ~魅せるZUMBA®Show you how~ はじめのブラジリアン柔術	ユウコ 08:00~09:00 【ONLINE】身体ケアヨガ Tsugumi 10:00~10:45 NOB 10:30~12:00 【有料】Inner Awakening 越後伊織 15:00~16:00 カボエイラ 中級	ユミコ 08:00~09:00 【ONLINE】身体ケアヨガ MARRON 10:30~12:00 越後伊織 15:00~16:00 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】(代行) ナチュラルフロー ^{➡️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 栗柄弘子 11:30~12:15 HITOMI 11:45~12:45	Maii 08:00~09:00 LISA 09:15~10:15 マドリ 10:30~11:30 栗柄弘子 11:30~12:15 HITOMI 11:45~12:45
23	24	25	26	27	28	29		
コンディショニングヨガ ➡️寝落ちヨガのすゝめ	小坂奈々 10:00~11:00 モーニングピラティス 代行 【ONLINE】身体ケアヨガ 浅野祐介 19:45~20:45 ➡️内臓マッサージヨガ 【有料】HYNOG フットバーンウォーク 五十嵐利弘 19:30~20:30 カボエイラ初級	Erina 07:15~08:00 waka 10:00~10:45 Yoshie 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 ステップ・トゥ・サンバ! ヒーリングヨガ	KACO 07:15~08:00 【ONLINE】きれいになるフローヨガ Meg 19:00~20:00 MIKIKO 20:15~21:15 ケアヨガ&ストレッチ	ユウコ 07:15~08:00 ASA YOGA Tsugumi 10:00~10:45 YUMA 10:00~11:00 【ONLINE】身体ケアヨガ ZUMBA® 越後伊織 19:30~20:30 カボエイラ 中級	Daisuke 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 waka 10:00~10:45 MARRON 10:45~11:15 MARRON 11:30~12:30 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26&2ヨガ} Maii 08:00~09:00 LISA 09:15~10:15 マドリ 10:30~11:30	Maii 08:00~09:00 LISA 09:15~10:15 マドリ 10:30~11:30
30	31							
➡️コンディショニングヨガ ➡️HYNOG YOGA30 ➡️疲労回復ナイトヨガ	ユミコ 10:00~11:00 モーニングピラティス Erina 19:00~19:30 Daisuke 19:00~20:00 イブニングフロー ^{➡️ほぐして伸ばす夜ピラティス} 倉又由紀子 20:15~21:15	Erina 07:15~08:00 Daisuke 19:00~20:00 倉又由紀子 20:15~21:15		◆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		