

2026 MARCH PROGRAM SCHEDULE



月		火		水		木		金		土		日	
動きが、変化になる												1	
<p>続けてきた動きが、体の感覚として残ってくる3月。</p> <p>フォームや呼吸、体の使い方。意識しなくても、自然に動ける場面が少しずつ増えてきているはずです。</p> <p>春の流れに合わせて、いつもの運動を、もう一段レベルアップ。</p> <p>強さだけでなく、動きやすさや安定感にも目を向けていきましょう。</p> <p>小さな調整が、動きの質を変えていく。この3月、「動ける体」を、しっかり自分のものに。</p>												<p>ZUMBA®</p> <p>ピラティスコネクション</p> <p>モーニングフローヨガ</p> <p>【ONLINE】ピラティスwithナタリー</p> <p>🐰オリジナル26&amp;2ヨガ</p> <p>Maii 08:00~09:00</p> <p>LISA 09:15~10:15</p> <p>マドリ 10:30~11:30</p> <p>Natalie 11:30~12:15</p> <p>HITOMI 11:45~12:45</p>	
2		3		4		5		6		7		8	
<p>コンディショニングヨガ</p> <p>小坂奈々 10:00~11:00</p> <p>【トライアル】HYNOG YOGA30</p> <p>🐰疲労回復ナイトヨガ</p> <p>Erina 19:00~19:30</p> <p>Erina 19:45~20:45</p>		<p>モーニングピラティス</p> <p>【ONLINE】リンパヨガ</p> <p>イブニングフロー</p> <p>🐰ほぐして伸ばす夜ピラティス</p> <p>Erina 07:15~08:00</p> <p>Ai 10:00~10:45</p> <p>Daisuke 19:00~20:00</p> <p>倉又由紀子 20:15~21:15</p>		<p>カポエイラ初級</p> <p>鈴木湖太郎 19:30~20:30</p>		<p>カラダ目覚める朝ヨガ</p> <p>KACO 07:15~08:00</p> <p>ステップ・トゥ・サンバ!</p> <p>ヒーリングヨガ</p> <p>Meg 19:00~20:00</p> <p>MIKIKO 20:15~21:15</p>		<p>ウェイクアップヨガフロー</p> <p>ユウコ 07:15~08:00</p> <p>【ONLINE】きれいになるフローヨガ</p> <p>🐰ケアヨガ&amp;ストレッチ</p> <p>はじめてのブラジリアン柔術</p> <p>Tsugumi 10:00~10:45</p> <p>YUMA 10:00~11:00</p> <p>越後伊織 19:30~20:30</p>		<p>がんばる私のご褒美ヨガ</p> <p>目覚めのリフレッシュヨガ</p> <p>【ONLINE】コンディショニングヨガ</p> <p>🐰【有料】HYNOG LATIN ENAGY</p> <p>ユミコ 08:00~09:00</p> <p>Ayaka 09:15~10:15</p> <p>Hiroe 10:00~10:45</p> <p>MARRON 10:45~11:15</p> <p>鈴木湖太郎 13:30~14:30</p>		<p>ZUMBA®</p> <p>ピラティスコネクション</p> <p>モーニングフローヨガ</p> <p>【ONLINE】ピラティスwithナタリー</p> <p>🐰オリジナル26&amp;2ヨガ</p> <p>Maii 08:00~09:00</p> <p>LISA 09:15~10:15</p> <p>マドリ 10:30~11:30</p> <p>Natalie 11:30~12:15</p> <p>HITOMI 11:45~12:45</p>	
9		10		11		12		13		14		15	
<p>コンディショニングヨガ</p> <p>小坂奈々 10:00~11:00</p> <p>ヨガティス</p> <p>Erina 19:45~20:45</p>		<p>モーニングピラティス</p> <p>【ONLINE】リンパヨガ</p> <p>🐰内臓マッサージヨガ</p> <p>🐰【有料】HYNOGファットバーンウォーク</p> <p>Erina 07:15~08:00</p> <p>Ai 10:00~10:45</p> <p>Yoshie 19:00~20:00</p> <p>五十嵐利弘 19:30~20:30</p>		<p>カポエイラ初級</p> <p>鈴木湖太郎 19:30~20:30</p>		<p>カラダ目覚める朝ヨガ</p> <p>KACO 07:15~08:00</p> <p>ステップ・トゥ・サンバ!</p> <p>ヒーリングヨガ</p> <p>Meg 19:00~20:00</p> <p>MIKIKO 20:15~21:15</p>		<p>ウェイクアップヨガフロー</p> <p>ユウコ 07:15~08:00</p> <p>【ONLINE】きれいになるフローヨガ</p> <p>🐰ケアヨガ&amp;ストレッチ</p> <p>はじめてのブラジリアン柔術</p> <p>Tsugumi 10:00~10:45</p> <p>YUMA 10:00~11:00</p> <p>越後伊織 19:30~20:30</p>		<p>ASA YOGA</p> <p>目覚めのリフレッシュヨガ</p> <p>【ONLINE】コンディショニングヨガ</p> <p>🐰ZUMBA®</p> <p>Daisuke 08:00~09:00</p> <p>Ayaka 09:15~10:15</p> <p>Hiroe 10:00~10:45</p> <p>MARRON 10:30~11:30</p> <p>鈴木湖太郎 13:30~14:30</p>		<p>ZUMBA®</p> <p>ピラティスコネクション</p> <p>モーニングフローヨガ</p> <p>【ONLINE】(代行) ナチュラルフロー</p> <p>🐰オリジナル26&amp;2ヨガ</p> <p>Maii 08:00~09:00</p> <p>LISA 09:15~10:15</p> <p>マドリ 10:30~11:30</p> <p>栗栖弘子 11:30~12:15</p> <p>HITOMI 11:45~12:45</p>	
16		17		18		19		20		21		22	
<p>コンディショニングヨガ</p> <p>小坂奈々 10:00~11:00</p> <p>🐰マクレレ</p> <p>~リズムを楽しむスティックダンス~</p> <p>鈴木湖太郎 19:45~20:45</p>		<p>🐰モーニングヨガ</p> <p>【ONLINE】リンパヨガ</p> <p>イブニングフロー</p> <p>🐰ほぐして伸ばす夜ピラティス</p> <p>NOB 07:15~08:00</p> <p>Ai 10:00~10:45</p> <p>Daisuke 19:00~20:00</p> <p>倉又由紀子 20:15~21:15</p>		<p>カポエイラ初級</p> <p>鈴木湖太郎 19:30~20:30</p>		<p>カラダ目覚める朝ヨガ</p> <p>KACO 07:15~08:00</p> <p>ステップ・トゥ・サンバ!</p> <p>ヒーリングヨガ</p> <p>Meg 19:00~20:00</p> <p>MIKIKO 20:15~21:15</p>		<p>🐰お腹引き締めピラティス</p> <p>🐰めぐりを整える陰陽ヨガ</p> <p>【ONLINE】きれいになるフローヨガ</p> <p>🐰【有料】Inner Awakening</p> <p>~呼吸で整う骨盤底からのコンディショニング~</p> <p>はじめてのブラジリアン柔術</p> <p>ユウコ 08:00~09:00</p> <p>Kana 09:15~10:15</p> <p>Tsugumi 10:00~10:45</p> <p>NOB 10:30~12:00</p> <p>越後伊織 15:00~16:00</p>		<p>がんばる私のご褒美ヨガ</p> <p>目覚めのリフレッシュヨガ</p> <p>【ONLINE】身体ケアヨガ</p> <p>🐰【有料】ZUMBA®</p> <p>~魅せるZUMBA®Show you how~</p> <p>ユミコ 08:00~09:00</p> <p>Ayaka 09:15~10:15</p> <p>waka 10:00~10:45</p> <p>MARRON 10:30~12:00</p> <p>鈴木湖太郎 13:30~14:30</p>		<p>ZUMBA®</p> <p>ピラティスコネクション</p> <p>モーニングフローヨガ</p> <p>【ONLINE】(代行) ナチュラルフロー</p> <p>🐰オリジナル26&amp;2ヨガ</p> <p>Maii 08:00~09:00</p> <p>LISA 09:15~10:15</p> <p>マドリ 10:30~11:30</p> <p>栗栖弘子 11:30~12:15</p> <p>HITOMI 11:45~12:45</p>	
23		24		25		26		27		28		29	
<p>コンディショニングヨガ</p> <p>小坂奈々 10:00~11:00</p> <p>🐰寝落ちヨガのすゝめ</p> <p>浅野祐介 19:45~20:45</p>		<p>モーニングピラティス</p> <p>代行 【ONLINE】身体ケアヨガ</p> <p>🐰内臓マッサージヨガ</p> <p>🐰【有料】HYNOGファットバーンウォーク</p> <p>Erina 07:15~08:00</p> <p>waka 10:00~10:45</p> <p>Yoshie 19:00~20:00</p> <p>五十嵐利弘 19:30~20:30</p>		<p>カポエイラ初級</p> <p>鈴木湖太郎 19:30~20:30</p>		<p>カラダ目覚める朝ヨガ</p> <p>KACO 07:15~08:00</p> <p>ステップ・トゥ・サンバ!</p> <p>ヒーリングヨガ</p> <p>Meg 19:00~20:00</p> <p>MIKIKO 20:15~21:15</p>		<p>ウェイクアップヨガフロー</p> <p>ユウコ 07:15~08:00</p> <p>【ONLINE】きれいになるフローヨガ</p> <p>🐰ケアヨガ&amp;ストレッチ</p> <p>はじめてのブラジリアン柔術</p> <p>Tsugumi 10:00~10:45</p> <p>YUMA 10:00~11:00</p> <p>越後伊織 19:30~20:30</p>		<p>ASA YOGA</p> <p>目覚めのリフレッシュヨガ</p> <p>【ONLINE】身体ケアヨガ</p> <p>【トライアル】HYNOG LATIN ENAGY30</p> <p>🐰ZUMBA®</p> <p>Daisuke 08:00~09:00</p> <p>Ayaka 09:15~10:15</p> <p>waka 10:00~10:45</p> <p>MARRON 10:45~11:15</p> <p>MARRON 11:30~12:30</p> <p>鈴木湖太郎 13:30~14:30</p>		<p>ZUMBA®</p> <p>ピラティスコネクション</p> <p>モーニングフローヨガ</p> <p>Maii 08:00~09:00</p> <p>LISA 09:15~10:15</p> <p>マドリ 10:30~11:30</p>	
30		31											
<p>🐰コンディショニングヨガ</p> <p>ユミコ 10:00~11:00</p> <p>🐰HYNOG YOGA30</p> <p>🐰疲労回復ナイトヨガ</p> <p>Erina 19:00~19:30</p> <p>Erina 19:45~20:45</p>		<p>モーニングピラティス</p> <p>イブニングフロー</p> <p>🐰ほぐして伸ばす夜ピラティス</p> <p>Erina 07:15~08:00</p> <p>Daisuke 19:00~20:00</p> <p>倉又由紀子 20:15~21:15</p>		<p>◆ご予約には、適宜制限をかせか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。</p> <p>◆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。</p> <p>◆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)</p> <p>◆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。</p> <p>◆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。</p>									
				<p>営業時間</p> <p>平日 7:00~21:00 / 土日 7:30~16:00</p> <p>定休日</p> <p>年末年始・お盆・施設点検日</p> <p>電話番号</p> <p>03-6658-8193</p>									