



月	火	水	木	金	土	日
<b>3月のテーマ</b> <b>"Detox &amp; Balance"</b> 冬の間寒さから身を守るために閉じて、溜めこむように作用していた身体は開きはじめ、溜め込んだ不要なものを排出するために、自然とデトックスモードに入ります。春は気候、社会などさまざまな環境の変化がありますので、心身ともにバランスを意識しながら、身体のデトックス作用を妨げないようにして、快適に春を楽しみましょう。						
<b>1</b>						
<b>2</b>						
<b>3</b>						
<b>4</b>						
<b>5</b>						
<b>6</b>						
<b>7</b>						
<b>8</b>						
<b>9</b>						
<b>10</b>						
<b>11</b>						
<b>12</b>						
<b>13</b>						
<b>14</b>						
<b>15</b>						
<b>16</b>						
<b>17</b>						
<b>18</b>						
<b>19</b>						
<b>20</b>						
<b>21</b>						
<b>22</b>						
<b>23</b>						
<b>24</b>						
<b>25</b>						
<b>26</b>						
<b>27</b>						
<b>28</b>						
<b>29</b>						
<b>30</b>						
<b>31</b>						

コンディショニングヨガ	小坂奈々	10:00~11:00
ヨガティス	Erina	19:45~20:45

**Program時間変更のお知らせ**

30日 14:00~15:00  
↓  
14:45~15:45  
いちにの、サンパ♪ Meg

お間違えのないようご来店ください！

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

◆プログラムの参加は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、講習制限を付け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、原則に会員ご自身の予約としており、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ご連絡いたします。

**20日 10:30~12:00**

Roda(ホーダ)  
鈴木湖太郎

RODAは軸を意味します。  
皆で軸になり音楽演奏と手拍子に合わせて歌いながら軸の中で2名づつカポエラをします。  
観客としてご参加もできます。手拍子や歌でカポエラを楽しみましょう！！

**リバークリーン&サクラヨガ**

30日 13:00~14:30  
HITOMI

KEEP CLEAN  
KEEP HEALTHY

**代行情報**

9日 09:15~10:15  
ピラティスコネクション Lisa  
腸スッキリ！デトックスヨガ ユミコ

10日,17日 19:45~20:45  
ヨガティス Erina  
↓  
Hiromi

11日,18日 07:15~08:00  
モーニングピラティス Erina  
↓  
Hiromi

**SPECIAL PROGRAM**

1日 10:30~ 🍌美姿勢をつくるストレッチヨガ ユミコ  
2日 11:45~ 🍌オリジナルハタヨガ26&2 HITOMI  
8日 10:30~ 🍌美姿勢をつくるストレッチヨガ ユミコ  
9日 09:15~ 🍌腸スッキリ！デトックスヨガ ユミコ  
15日 10:30~ 🍌ベーシックピラティス Caori  
16日 11:45~ 🍌オリジナルハタヨガ26&2 HITOMI  
20日 08:00~ 🍌モーニングストレッチヨガ KACO  
09:15~ 🍌骨盤調整エクササイズ ERI  
10:30~ 🍌RODA/ホーダ 鈴木湖太郎  
17:30~ 🍌ヒーリングヨガ~1hour Retreat~ MIKIKO  
22日 10:30~ 🍌Good Aging Yoga MIKIKO  
29日 10:30~ 🍌ハタヨガベーシック ヨウ  
30日 13:00~ 🍌リバークリーン&サクラヨガ HITOMI

コンディショニングヨガ	小坂奈々	10:00~11:00
ヨガティス	Erina	19:45~20:45