

PROGRAM SCHEDULE

月	火	水	木	金	土	日
12月のテーマ「免疫力UP」				1	2	3
<p>本格的な寒さを迎え、体の冷えを感じる時期となりました。冷えて血流や腸の動きが鈍くなり、老廃物の蓄積と免疫力低下を引き起こします。お腹を冷やさない事が大切です。丹田を意識してコアを強化することと、しなやかな体を意識することで、呼吸がしやすくなり気の巡りが活性化し、免疫力UPにつながります。 1年の締めくくりは、心も身体もポカポカに！</p>				<p>ウェイクアップヨガフロー 【ONLINE】 きれになるフローヨガ ケアヨガ&ストレッチ</p> <p>ユウコ 07:15-08:00 Tsugumi 10:00-10:45 YUMA 10:00-11:00</p> <p>はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30-20:30</p>	<p>Weekend Morning Aroma time 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】 身体ケアヨガ アーユルヴェーディックヨガ カボエイラ 【有料】ブラジリアンクッキング</p> <p>マドリ Ayaka 08:00-09:00 09:15-10:15 waka シゲ 10:00-10:45 10:30-11:30 鈴木湖太郎 13:30-14:30 マウロ 15:00-16:00</p>	<p>【変更】ZUMBA® 【変更】ピラティスコネクション ハタフロー 【ONLINE】 ピラティスwithナタリー いちにの、サンバ</p> <p>Maii LISA 08:00-09:00 09:15-10:15 栗栖弘子 10:30-11:30 Natalie Meg 11:30-12:15 14:00-15:00</p>
4	5	6	7	8	9	10
<p>ストレッチピラティス Hiroe 10:00-11:00</p> <p>コンディショニングヨガ Yoshie 19:45-20:45</p>	<p>【月一】ポップピラティス 【ONLINE】 リンパヨガ</p> <p>Caori 07:15-08:00 Ai 10:00-10:45</p> <p>【代行】ハタフロー イブニング・フロー&メディテーション</p> <p>Daisuke 19:00-20:00 Daisuke 20:15-21:15</p>	<p>Wendday Sorry... We are closed</p>	<p>カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15-08:00</p> <p>カボエイラ 鈴木湖太郎 19:00-20:00 ヒーリングヨガ MIKIKO 20:15-21:15</p>	<p>ウェイクアップヨガフロー 【ONLINE】 きれになるフローヨガ ケアヨガ&ストレッチ</p> <p>ユウコ 07:15-08:00 Tsugumi 10:00-10:45 YUMA 10:00-11:00</p> <p>はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30-20:30</p>	<p>ASA YOGA モーニングフローヨガ 【月1】ウォーク&ランサークル 【ONLINE】 コンディショニングヨガ アーユルヴェーディックヨガ カボエイラ</p> <p>Daisuke 08:00-09:00 09:15-10:15 杉村恭平 09:15-10:15 Hiroe シゲ 10:00-10:45 10:30-11:30 鈴木湖太郎 13:30-14:30</p>	<p>【変更】ZUMBA® 【変更】ピラティスコネクション ハタフロー 【ONLINE】 ピラティスwithナタリー いちにの、サンバ</p> <p>Maii LISA 08:00-09:00 09:15-10:15 栗栖弘子 10:30-11:30 Natalie Meg 11:30-12:15 14:00-15:00</p>
11	12	13	14	15	16	17
<p>ストレッチピラティス Hiroe 10:00-11:00</p> <p>コンディショニングヨガ Yoshie 19:45-20:45</p>	<p>フローピラティス 【ONLINE】 リンパヨガ</p> <p>Caori 07:15-08:00 Ai 10:00-10:45</p> <p>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</p> <p>Mai 19:00-20:00 Daisuke 20:15-21:15</p>	<p>【ONLINE】 おやすみ前の月1 養成ヨガ</p> <p>Aki 21:00-21:30</p>	<p>カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15-08:00</p> <p>カボエイラ 鈴木湖太郎 19:00-20:00 ヒーリングヨガ MIKIKO 20:15-21:15</p>	<p>ウェイクアップヨガフロー 【ONLINE】 きれになるフローヨガ ケアヨガ&ストレッチ</p> <p>ユウコ 07:15-08:00 Tsugumi 10:00-10:45 YUMA 10:00-11:00</p> <p>はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30-20:30</p>	<p>Weekend Morning Aroma time 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】 身体ケアヨガ アーユルヴェーディックヨガ カボエイラ 【有料】湖太郎先生お帰りの会</p> <p>マドリ Ayaka 08:00-09:00 09:15-10:15 waka シゲ 10:00-10:45 10:30-11:30 鈴木湖太郎 13:30-14:30 鈴木湖太郎 14:45-16:00</p>	<p>【変更】ZUMBA® 【変更】ピラティスコネクション ハタフロー 【ONLINE】 ピラティスwithナタリー いちにの、サンバ</p> <p>Maii LISA 08:00-09:00 09:15-10:15 栗栖弘子 10:30-11:30 Natalie Meg 11:30-12:15 14:00-15:00</p>
18	19	20	21	22	23	24
<p>ストレッチピラティス Hiroe 10:00-11:00</p> <p>コンディショニングヨガ Yoshie 19:45-20:45</p>	<p>フローピラティス 【ONLINE】 リンパヨガ</p> <p>Caori 07:15-08:00 Ai 10:00-10:45</p> <p>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</p> <p>Mai 19:00-20:00 Daisuke 20:15-21:15</p>	<p>Wendday Sorry... We are closed</p>	<p>カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15-08:00</p> <p>【代行】 【Special】体幹力UP! コアトレフロー ヒーリングヨガ</p> <p>MIKIKO 19:00-20:00 MIKIKO 20:15-21:15</p>	<p>ウェイクアップヨガフロー 【ONLINE】 きれになるフローヨガ ケアヨガ&ストレッチ</p> <p>ユウコ 07:15-08:00 Tsugumi 10:00-10:45 YUMA 10:00-11:00</p> <p>はじめてのブラジリアン柔術 越後伊織 19:30-20:30</p>	<p>ASA YOGA モーニングフローヨガ 【ONLINE】 コンディショニングヨガ 【代行】姿勢調整ヨガ カボエイラ</p> <p>Daisuke 08:00-09:00 09:15-10:15 マドリ 09:15-10:15 Hiroe Yoshie 10:00-10:45 10:30-11:30 池添さとの 13:30-14:30</p>	<p>【変更】ZUMBA® 【変更】ピラティスコネクション ハタフロー 【ONLINE】 ピラティスwithナタリー いちにの、サンバ</p> <p>Maii LISA 08:00-09:00 09:15-10:15 栗栖弘子 10:30-11:30 Natalie Meg 11:30-12:15 14:00-15:00</p>
25	26	27	28			
<p>ストレッチピラティス Hiroe 10:00-11:00</p> <p>コンディショニングヨガ Yoshie 19:45-20:45</p>	<p>フローピラティス 【ONLINE】 リンパヨガ</p> <p>Caori 07:15-08:00 Ai 10:00-10:45</p> <p>【Special】バレエストレッチ イブニング・フロー&メディテーション</p> <p>Mai 19:00-20:00 Daisuke 20:15-21:15</p>	<p>Wendday Sorry... We are closed</p>	<p>【Special】 チャレンジ！連続太陽礼拝とストレッチ Yoshie 08:00-09:00</p> <p>【Special】サルセッション Maii 09:30-10:30</p> <p>【Special】筋膜リリース&ヨガ 歩 11:00-12:00</p>	<div data-bbox="1736 1155 2166 1648" data-label="Complex-Block"> <h3>Special Program</h3> <p>12月21日 19:00-20:00 体幹力UP!コアトレフロー MIKIKO</p> <p>12月26日 19:00-20:00 バレエストレッチ Mai</p> <p>特別営業日12月28日(木) 8:00-9:00 チャレンジ！連続太陽礼拝とストレッチ Yoshie 9:30-10:30 サルセッション Maii 11:00-12:00 筋膜リリース&ヨガ 歩</p> </div> <div data-bbox="2211 1155 2775 1575" data-label="Complex-Block"> <h3>★12月 キャンドルナイトヨガ★</h3> <p>毎週月曜日 19:45-20:45 🕯️コンディショニングヨガ Yoshie</p> <p>毎週火曜日 20:15-21:15 🕯️イブニングフロー&メディテーション Daisuke</p> <p>毎週木曜日 20:15-21:15 🕯️ヒーリングヨガ MIKIKO</p> </div>		

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。

年末年始休業のお知らせ
12月26日(火)~1月4日(木)
12月28日(木)特別営業 7:30-12:30
1月5日(金)より通常営業

代行情報
12/5(火) 19:00-20:00
姿勢改善ピラティス Mai→ハタフローDaisuke
12/21(木) 19:00-20:00
カボエイラ 鈴木湖太郎→体幹力UP!コアトレフロー MIKIKO
12/23(土) 10:30-11:30
アーユルヴェーディックヨガ シゲ→姿勢調整ヨガ Yoshie
12/23(土) 13:30-14:30
カボエイラ 鈴木湖太郎→カボエイラ 池添さとの