



2025 APRIL

PROGRAM SCHEDULE



月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	<p>4月のテーマ 「しなやかな背骨」</p> <p>春のデトックスが終わるこの時期は、硬く閉じていたお花のツボミが柔らかく開いてくるように、私たちの身体もリセットされた状態です。体の声に耳を傾けて、できるだけ緊張を解き放ち、常に相反する2方向に動くしなやかな背骨とその動きを支える骨盤に意識を向けて見ましょう。背骨のしなやかさは、すべての動きの基本です。しなやかなカラダとマインドで春を満喫しましょう。</p>			



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

OUTDOOR
90分プログラム
7日(月)
19:00~20:30
ウオーキング&ラン
~有酸素運動で楽しく・美しく・燃焼BODYに~
鈴木優子

5日(土)
10:30~11:30
🌸全身のコリに効く!呼吸ヨガ
~ヨガ&お花見散歩~
高松いく
60分のヨガプログラムの後、隅田川沿いをお散歩します。
お時間のある方はぜひみみなでお花見しませんか?
※お散歩は自由参加です。

OUTDOOR
13日(日)
10:30~11:30
🌸春のごきげんヨガ
マドリ
新鮮な空気の中でアサナをとると気分がリフレッシュします。
外でおこなうヨガでのごきげんになりますよ!

29日(火)
11:45~13:15
👑90min ZUMBA®
~Back to the basic~
MARRON
通常のレッスンではお伝えしきれないベーシックのステップを掘り下げて練習していきます。
※基本おさえるZUMBA®がもっと楽しく踊れるようになります!
※有料(950円)プログラムです。

代行情報
6日
09:15~ ピラティスコネクション Lisa
👑購すっきり!デトックスヨガ ユミコ
13日
08:00~ ZUMBA® Maii
👑ストレッチピラティス Erina
09:15~ ピラティスコネクション Lisa
👑購すっきり!デトックスヨガ ユミコ
14日
10:00~ コンディショニングヨガ 小坂奈々
👑購すっきり!デトックスヨガ ユミコ
20日
10:30~ モーニングフローヨガ マドリ
👑ハタヨガベーシック ヨウ

SPECIAL PROGRAM
5日 10:30~ 🌸全身のコリに効く!呼吸ヨガ 高松いく
6日 09:15~ 🌸購すっきり!デトックスヨガ ユミコ
6日 11:45~ 🌸オリジナルハタヨガ26&2 HITOMI
7日 19:00~ 🌸ウオーキング&ラン 鈴木優子
~有酸素運動で楽しく美しく燃焼Bodyに~ 小坂奈々
12日 10:30~ 🌸陰ヨガ~股関節を開いて心を開く~ 小坂奈々
13日 08:00~ 🌸ストレッチピラティス Erina
09:15~ 🌸購すっきり!デトックスヨガ ユミコ
10:30~ 🌸春のごきげんヨガ マドリ
11:45~ 🌸オリジナルハタヨガ26&2 HITOMI
14日 10:00~ 🌸購すっきり!デトックスヨガ ユミコ
19日 10:30~ 🌸美姿勢をつくるストレッチ ユミコ
20日 10:30~ 🌸ハタヨガベーシック ヨウ
29日 08:00~ 🌸チャレンジ!はじめてのHIITトレーニング MAI
09:15~ 🌸ストレッチピラティス Erina
10:30~ 🌸Aloha Yoga Saya
11:45~ 🌸[有料]ZUMBA®~Back to the basic~ MARRON

◆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ご連絡いたします。