



月	火	水	木	金	土	日
7	8	9	10	11	12	13
<p>モーニングピラティス 【ONLINE】リンパヨガ</p> <p>Erina 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>モーニングピラティス 【ONLINE】リンパヨガ</p> <p>Erina 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>Wednesday Sorry... We are closed</p>	<p>カラダ目覚める朝ヨガ</p> <p>KACO 07:15~08:00</p> <p>カポエイラ 初級 ヒーリングヨガ</p> <p>鈴木湖太郎 19:00~20:00 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 ケアヨガ&ストレッチ</p> <p>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</p> <p>越後伊織 19:30~20:30</p>	<p>季節の整えヨガ〜春から始める！メンテナンス〜 目覚めのリフレッシュヨガ</p> <p>Shige 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 Hiroe 10:00~10:45 高松いく 10:30~11:30</p> <p>ZUMBA® 【代行】👉腸スッキリ！デトックスヨガ 【ONLINE】コンディショニングヨガ 👉全身のコリに効く！呼吸ヨガ 👉ヨガ&お花見散歩🌸</p> <p>鈴木湖太郎 13:30~14:30</p> <p>いちにの、サンパ♪</p> <p>Maii 08:00~09:00 ユミコ 09:15~10:15 マドリ 10:30~11:30 Natalie 11:30~12:15 HITOMI 11:45~12:45 Meg 14:00~15:00</p>	
<p>コンディショニングヨガ</p> <p>小坂奈々 10:00~11:00</p> <p>【OUTDOOR】 👉(90分) ウォーキング&ラン 有酸素運動で楽しく・美しく・燃焼BODYに ヨガティス</p> <p>鈴木優子 19:00~20:30 Erina 19:45~20:45</p>	<p>モーニングピラティス 【ONLINE】リンパヨガ</p> <p>Erina 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>Wednesday Sorry... We are closed</p>	<p>カラダ目覚める朝ヨガ</p> <p>KACO 07:15~08:00</p> <p>カポエイラ 初級 ヒーリングヨガ</p> <p>鈴木湖太郎 19:00~20:00 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 ケアヨガ&ストレッチ</p> <p>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</p> <p>越後伊織 19:30~20:30</p>	<p>ASA YOGA 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】身体ケアヨガ 👉陰ヨガ〜股関節を開いて心を開く〜</p> <p>Daisuke 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 waka 10:00~10:45 小坂奈々 10:30~11:30</p> <p>ZUMBA® 【代行】👉ストレッチピラティス 【代行】👉腸スッキリ！デトックスヨガ 【OUTDOOR】👉春のさきげんヨガ 【ONLINE】ピラティスwithナタリー 👉オリジナルハタヨガ 26&2</p> <p>鈴木湖太郎 13:30~14:30</p> <p>【午後休講】</p> <p>Erina 08:00~09:00 ユミコ 09:15~10:15 マドリ 10:30~11:30 Natalie 11:30~12:15 HITOMI 11:45~12:45</p>	
<p>【代行】腸スッキリ！デトックスヨガ</p> <p>ユミコ 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 【ONLINE】リンパヨガ</p> <p>Erina 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】Bedside Yoga</p> <p>Aki 21:00~21:30</p>	<p>カラダ目覚める朝ヨガ</p> <p>KACO 07:15~08:00</p> <p>カポエイラ 初級 ヒーリングヨガ</p> <p>鈴木湖太郎 19:00~20:00 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 ケアヨガ&ストレッチ</p> <p>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</p> <p>越後伊織 19:30~20:30</p>	<p>季節の整えヨガ〜春から始める！メンテナンス〜 目覚めのリフレッシュヨガ</p> <p>Shige 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 Hiroe 10:00~10:45 ユミコ 10:30~11:30</p> <p>ZUMBA® ピラティスコネクション 【代行】👉ハタヨガベーシック 【ONLINE】ピラティスwithナタリー 👉オリジナルハタヨガ 26&2</p> <p>鈴木湖太郎 13:30~14:30</p> <p>いちにの、サンパ♪</p> <p>Maii 08:00~09:00 LISA 09:15~10:15 ユウ 10:30~11:30 Natalie 11:30~12:15 HITOMI 11:45~12:45 Meg 14:00~15:00</p>	
<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 【ONLINE】リンパヨガ</p> <p>Erina 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>Wednesday Sorry... We are closed</p>	<p>カラダ目覚める朝ヨガ</p> <p>KACO 07:15~08:00</p> <p>カポエイラ 初級 ヒーリングヨガ</p> <p>鈴木湖太郎 19:00~20:00 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 ケアヨガ&ストレッチ</p> <p>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</p> <p>越後伊織 19:30~20:30</p>	<p>ASA YOGA 目覚めのリフレッシュヨガ 【ONLINE】身体ケアヨガ 👉美姿勢をつくるストレッチヨガ</p> <p>Daisuke 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 waka 10:00~10:45 ユミコ 10:30~11:30</p> <p>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</p> <p>鈴木湖太郎 13:30~14:30</p> <p>いちにの、サンパ♪</p> <p>Maii 08:00~09:00 LISA 09:15~10:15 マドリ 10:30~11:30 Natalie 11:30~12:15 Meg 14:00~15:00</p>	
<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>👉チャレンジ！はじめてのHIITトレーニング 👉ストレッチピラティス 👉Aloha Yoga 👉【有料】ZUMBA® ~90min Back to the basic~</p> <p>MAI 08:00~09:00 Erina 09:15~10:15 Saya 10:30~11:30 MARRON 11:45~13:15</p> <p>Wednesday Sorry... We are closed</p>	<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

👉ウォーキング&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！

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。
基本をおさえるZUMBA®がもっと楽しくな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
腸スっきり！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
腸スっきり！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
腸スっきり！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~ 👉腸スッキリ！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~ 👉ウォーキング&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~ 👉腸スっきり！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~ 👉腸スっきり！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ヨガ ユミコ
20日 10:00~ 👉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。