



月	火	水	木	金	土	日
<p style="text-align: center;">12月のテーマ 「Mind Detox: マインドもデトックス」 今年もあと1ヶ月となりました。どんな一年だったでしょうか。マインドも身体と同様に、デトックスが必要です。日常生活やストレスでマインドにも様々なものが蓄積し、パフォーマンスに影響します。マットの上や自然の中ではありません、日常生活の中でも、少しでも静かな時間と深い呼吸でマインドのクレンジングを心がけましょう。また睡眠中には脳内のデトックスが行われますので、慌ただしくてもできる限り睡眠やパワーナップ（短い昼寝）を確保しましょう。丁寧に1年を締めくくり、新しい年を迎えるフレッシュな心身にととのえましょう。</p>						
2	3	4	5	6	7	8
<p>コンディショニングヨガ 小坂奈々 10:00~11:00</p> <p>ヨガティス Erina 19:45~20:45</p>	<p>モーニングピラティス [ONLINE] リンパヨガ Erina Ai 07:15~08:00 10:00~10:45</p> <p>姿勢改善ピラティス MAI 19:00~20:00 👉イブニング・フロー&メディテーション Daisuke 20:15~21:15</p>	<p>Wednesday Sorry... We are closed</p>	<p>カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00</p> <p>カポエイラ 初級 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 ユウコ 07:15~08:00</p> <p>[ONLINE] きれいになるフローヨガ Tsugumi 10:00~10:45 👉ケアヨガ&ストレッチ 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>季節の整えヨガ~晩秋から初冬の養生編~ 目覚めのリフレッシュヨガ シゲ 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 Hiroe 10:00~10:45 Ayaka 10:30~11:30</p> <p>[ONLINE] コンディショニングヨガ 👉身体と向き合うストレッチヨガ</p> <p>【代行】カポエイラ 中級 池添さとの 13:30~14:30</p>	<p>ZUMBA® 08:00~09:00 ピラティスコネクション Maii 08:00~09:00 モーニングフローヨガ ベーシック LISA 09:15~10:15 [ONLINE] ピラティスwithナタリー マドリ 10:30~11:30 👉オリジナルハタヨガ 26&2 Natalie 11:30~12:15 HITOMI 11:45~12:45</p> <p>いちにの、サンバ🎵 Meg 14:00~15:00</p>
9	10	11	12	13	14	15
<p>コンディショニングヨガ 小坂奈々 10:00~11:00</p> <p>ヨガティス Erina 19:45~20:45</p>	<p>モーニングピラティス [ONLINE] リンパヨガ Erina Ai 07:15~08:00 10:00~10:45</p> <p>姿勢改善ピラティス MAI 19:00~20:00 👉イブニング・フロー&メディテーション Daisuke 20:15~21:15</p>	<p>[ONLINE] Bedside Yoga Aki 21:00~21:30</p>	<p>カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00</p> <p>カポエイラ 初級 鈴木湖太郎 19:00~20:00 👉ヒーリングヨガ MIKIKO 20:15~21:15</p>	<p>【代行】👉モーニングヴィンヤサ Erina 07:15~08:00 [ONLINE] きれいになるフローヨガ Tsugumi 10:00~10:45 👉ケアヨガ&ストレッチ 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 08:00~09:00 目覚めのリフレッシュヨガ Daisuke 08:00~09:00 [ONLINE] コンディショニングヨガ Ayaka 09:15~10:15 👉身体ケアヨガ waka 10:00~10:45 👉Good Aging Yoga MIKIKO 10:30~11:30</p> <p>カポエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30</p>	<p>ZUMBA® 08:00~09:00 ピラティスコネクション Maii 08:00~09:00 モーニングフローヨガ ベーシック LISA 09:15~10:15 [ONLINE] ピラティスwithナタリー マドリ 10:30~11:30 👉オリジナルハタヨガ 26&2 Natalie 11:30~12:15 HITOMI 11:45~12:45</p> <p>いちにの、サンバ🎵 Meg 14:00~15:00</p>
16	17	18	19	20	21	22
<p>コンディショニングヨガ 小坂奈々 10:00~11:00</p> <p>ヨガティス Erina 19:45~20:45</p>	<p>モーニングピラティス [ONLINE] リンパヨガ Erina Ai 07:15~08:00 10:00~10:45</p> <p>姿勢改善ピラティス MAI 19:00~20:00 👉イブニング・フロー&メディテーション Daisuke 20:15~21:15</p>	<p>Wednesday Sorry... We are closed</p>	<p>カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00</p> <p>カポエイラ 初級 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 ユウコ 07:15~08:00</p> <p>[ONLINE] きれいになるフローヨガ Tsugumi 10:00~10:45 👉ケアヨガ&ストレッチ 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>季節の整えヨガ~晩秋から初冬の養生編~ 目覚めのリフレッシュヨガ シゲ 08:00~09:00 Ayaka 09:15~10:15 Hiroe 10:00~10:45 ヨウ 10:30~11:30</p> <p>[ONLINE] コンディショニングヨガ 👉心と身体を解放するヨガニドラー</p> <p>カポエイラ 中級 鈴木湖太郎 13:30~14:30</p>	<p>ZUMBA® 08:00~09:00 ピラティスコネクション Maii 08:00~09:00 モーニングフローヨガ ベーシック LISA 09:15~10:15 [ONLINE] ピラティスwithナタリー マドリ 10:30~11:30 Natalie 11:30~12:15</p> <p>いちにの、サンバ🎵 Meg 14:00~15:00</p>
23	24	25	26	27	28	29
<p>コンディショニングヨガ 小坂奈々 10:00~11:00</p> <p>👉Axe/アシエ Meg 19:00~20:00 ~ブラジリアンダンスエクササイズ~ 【時間変更】👉ヨガティス Erina 20:15~21:15</p>	<p>モーニングピラティス [ONLINE] リンパヨガ Erina Ai 07:15~08:00 10:00~10:45</p> <p>👉クリスマスソングで表情筋トレーニング MAI 19:00~20:00 👉イブニング・フロー&メディテーション Daisuke 20:15~21:15</p>	<p>Wednesday Sorry... We are closed</p>	<p>カラダ目覚める朝ヨガ KACO 07:15~08:00</p> <p>カポエイラ 初級 鈴木湖太郎 19:00~20:00 👉ヒーリングヨガ MIKIKO 20:15~21:15</p>	<p>年内最終営業日</p> <p>ウェイクアップヨガフロー ユウコ 07:15~08:00</p> <p>[ONLINE] きれいになるフローヨガ Tsugumi 10:00~10:45 👉ケアヨガ&ストレッチ 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>[ONLINE] 身体ケアヨガ waka 10:00~10:45</p>	<p>特別営業日</p> <p>👉朝のフローヨガ ヨウ 08:00~09:00 👉ZUMBA® MARRON 09:15~10:15 👉骨盤調整エクササイズ ERI 10:30~11:30</p>

年末年始営業ご案内
2024年12月28日~2025年1月3日
※2024年12月29日特別営業 08:00~12:00
2025年1月4日より通常営業

代行情報
7日 13:30~14:30
カポエイラ中級 鈴木湖太郎
↓
カポエイラ中級 池添さとの
13日 07:15~08:15
ウェイクアップヨガフロー ユウコ
↓
Erina

🇧🇷Axe/アシエ🇧🇷
~ブラジリアンダンスエクササイズ~
Meg
アシエとはハイア生まれのダンスです。サンバ・ランバダなどのダンスステップで踊るエアロビクスのようなダンスです。アシエとはポルトガル語で「力」「エネルギー」を意味します。楽しみながら脂肪燃焼しましょう！

🕯️キャンドルナイトヨガ🕯️
月曜日19:45~ ヨガティス Erina
火曜日20:15~ イブニングフロー&メディテーション Daisuke
木曜日20:15~ ヒーリングヨガ MIKIKO
感覚を刺激しリラックスや瞑想に集中することができ、キャンドルのオレンジ色がストレスの解消や心の安定を得ることができます。

Special Program

1日 11:45~12:45	👉オリジナルハタヨガ 26&2	HITOMI
7日 10:30~11:30	👉身体と向き合うストレッチヨガ	Ayaka
13日 07:15~08:00	👉モーニングヴィンヤサ	Erina
14日 10:30~11:30	👉Good Aging Yoga	MIKIKO
15日 11:45~12:45	👉オリジナルハタヨガ 26&2	HITOMI
21日 10:30~11:30	👉心と身体を解放するヨガニドラー	ヨウ
23日 19:00~20:00	👉Axe~ブラジリアンダンスエクササイズ~	Meg
24日 19:00~20:00	👉クリスマスソングで表情筋トレーニング	MAI
29日 08:00~09:00	👉朝のフローヨガ	ヨウ
09:15~10:15	👉ZUMBA®	MARRON
10:30~11:30	👉骨盤調整エクササイズ	ERI

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分以後に関しては、フロントにてご対応いたします。
◆スタンオプログラムは、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。