



月	火	水	木	金	土	日
11月のテーマ Warm up to winter ~冬支度~						
<p>本格的な冬に向けて、自家発熱できる身体を意識しましょう。 丹田、ヨガではパンダを意識して効かせることでお腹の中から暖まることができます。身体を効率よく動かすのに有効なテクニックです。 ヨガだけでなく、ランニング、SUP、サーフィンなど様々なアウトドアアクティビティから日常生活まで、丹田やパンダが動くことでコアが働き、骨盤や背骨がニュートラルポジションを取戻すことで、呼吸が深まり、パフォーマンスUPにつながります。 丹田やパンダの感覚は長年かけて体感していく感覚ですが、丹田やパンダに意識を向けて寒い冬も快適に過ごせる心身にととのえましょう。</p> 						
4	5	6	7	8	9	10
<p>🍌 エナジーフローヨガ 🍌 ZUMBA® 🍌 骨盤調整エクササイズ</p> <p>小坂奈々 08:00-09:00 MARRON 09:15-10:15 ERI 10:30-11:30</p> <p>🍌🍌 ヒーリングヨガ~1hour Retreat~ MIKIKO 16:30-17:30</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>【代行】🍌 ポップフローピラティス イブニング・フロー&amp;メディテーション</p> <p>Erina 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>【代行】 ウェイクアップヨガフロー</p> <p>Erina 07:15-08:00</p> <p>🍌 [ONLINE] きれいになるフローヨガ 🍌 ケアヨガ&amp;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 ハタヨガベーシック</p> <p>Daisuke 08:00-09:00 Ayaka 09:15-10:15 ヨウ 10:30-11:30</p> <p>カポエイラ 中級</p> <p>鈴木湖太郎 13:30-14:30</p>	<p>ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ 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&amp;2</p> <p>Maii 08:00-09:00 LISA 09:15-10:15 マドリ 10:30-11:30 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>
11	12	13	14	15	16	17
<p>【NEW】コンディショニングヨガ</p> <p>小坂奈々 10:00-11:00</p> <p>【NEW】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&amp;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>🍌 ケアヨガ&amp;ストレッチ</p> <p>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~晩秋から初冬の養生編~ 目覚めのリフレッシュヨガ [ONLINE] コンディショニングヨガ 🍌 ピラティス&amp;フローヨガ</p> <p>シゲ 08:00-09:00 Ayaka 09:15-10:15 Hiroe 10:00-10:45 KACO 10:30-11:30</p> <p>カポエイラ 中級</p> <p>鈴木湖太郎 13:30-14:30</p>	<p>ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ 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&amp;2</p> <p>Maii 08:00-09:00 LISA 09:15-10:15 マドリ 10:30-11:30 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>
18	19	20	21	22	23	24
<p>【NEW】コンディショニングヨガ</p> <p>小坂奈々 10:00-11:00</p> <p>【NEW】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&amp;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&amp;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 🍌 リフレッシュ&amp;リカバリーヨガ</p> <p>Daisuke 08:00-09:00 Ayaka 09:15-10:15 waka 10:00-10:45 マドリ 10:30-11:30</p> <p>【時間変更】 🍌 RODA/ホーダ</p> <p>鈴木湖太郎 15:00-16:30</p>	<p>ZUMBA® ピラティスコネクション モーニングフローヨガ ベーシック [ONLINE] ピラティスwithナタリー</p> <p>Maii 08:00-09:00 LISA 09:15-10:15 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>
25	26	27	28	29	30	
<p>【NEW】コンディショニングヨガ</p> <p>小坂奈々 10:00-11:00</p> <p>【NEW】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&amp;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&amp;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~晩秋から初冬の養生編~ 目覚めのリフレッシュヨガ [ONLINE] コンディショニングヨガ ハタヨガベーシック</p> <p>シゲ 08:00-09:00 Ayaka 09:15-10:15 Hiroe 10:00-10:45 ヨウ 10:30-11:30</p> <p>カポエイラ 中級</p> <p>鈴木湖太郎 13:30-14:30</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	



23日  
15:00~16:30  
🍌 Roda(ホーダ) 🍌  
鈴木湖太郎

RODAは輪を意味します。  
皆で輪になり音楽演奏と手拍子に合わせて歌いながら輪の中で  
2名ずつカポエイラをします。  
観客としてご参加もできます。手拍子や歌で  
カポエイラを楽しみましょう!!

2日  
10:30~11:30  
セルフケアW.S~足のお手入れ編~  
YUMA

マッサージ向けのオイルやクリームをお持ちください!  
普段お使いのおもので大丈夫です!

🍌 NEW PROGRAM 🍌  
毎週月曜日  
10:00~11:00  
コンディショニングヨガ 小坂奈々  
19:45~20:45  
ヨガティス Erina

代行情報  
5日 19:00~20:00  
姿勢改善ピラティス MAI  
↓  
ポップフローピラティス Erina  
8日 07:15~08:15  
ウェイクアップヨガフロー ユウコ  
↓  
ウェイクアップヨガフロー Erina

Special Program

2日 10:30~11:30 🍌 セルフケアW.S~足のお手入れ編~ YUMA  
3日 11:45~12:45 🍌 オリジナルハタヨガ 26&2 HITOMI  
4日 08:00~09:00 🍌 エナジーフローヨガ 小坂奈々  
09:15~10:15 🍌 ZUMBA® MARRON  
10:30~11:30 🍌 骨盤調整エクササイズ ERI  
16:30~17:30 🍌 ヒーリングヨガ~1hour Retreat~ MIKIKO  
5日 19:00~20:00 🍌 ポップフローピラティス Erina  
16日 10:30~11:30 🍌 ピラティス&フローヨガ KACO  
17日 11:45~12:45 🍌 オリジナルハタヨガ 26&2 HITOMI  
23日 10:30~11:30 🍌 リフレッシュ&リカバリーヨガ マドリ  
15:00~16:30 🍌 RODA/ホーダ 鈴木湖太郎

- ◆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。