



2021年3月 スケジュール

※ 祝日はお休みです

	10:30~11:30	13:00~14:00	15:00~16:00	18:30~19:30	~20:00	
MON		14:00~14:45 メガダンス ★★★★☆ ユリナ先生	ジャズダンス・セブホップ・ラテン・ディスコ・レグトンなど世界のあらゆるジャンルのダンスをミックスしたプログラム。シェイプアップや柔軟性向上、リフレッシュ効果はもちろん、振付を習得する喜びや最高のミュージックと相まってメガ級の楽しさを体験いただけます。	ボール コンディショニング ★★★★☆ ヒロ先生	ストレッチボールを使用するクラスです。肩こり改善や腰痛の緩和に効果が期待できます。	
TUE		14:00~15:00 リラックス yoga ★★★★☆ シズカ先生	心と体のリラックスを目的としたヨガです。腹式呼吸を意識しながら、身体を大きく開くポーズと強度が低く緩めるポーズを交互に繰り返すことでリラックス効果を高めていきます。初心者でも運動が苦手な人でも安心して行うことができます。		2日はお休み	
WED			17:00~17:45 メガダンス ★★★★☆ ユリナ先生	ジャズダンス・セブホップ・ラテン・ディスコ・レグトンなど世界のあらゆるジャンルのダンスをミックスしたプログラム。シェイプアップや柔軟性向上、リフレッシュ効果はもちろん、振付を習得する喜びや最高のミュージックと相まってメガ級の楽しさを体験いただけます。	19:00~20:00 ピラティス ★★★★☆ ユリコ先生	インナーマッスルを鍛えることで姿勢改善・体の不調の緩和・シェイプアップを目的としたクラスです。側式ラテラル呼吸法を行うことで交感神経が働き、心身を活性化させ自律神経も整える効果が期待できます。
THU	定休日					
FRI				アロマヒーリング yoga ★★★★☆ かなこ先生	心地よいアロマの香りに包まれた空間でヨガを行うクラスです。ヨガとアロマの相乗効果で呼吸を深め、ホルモンバランスを整え、美肌やリラックス効果を高めます。	
SAT	朝のリフレッシュ yoga ★★★★☆ 橋先生	呼吸に意識を向け、体の隅々まで新鮮な空気を取り入れ、血液循環をよくするクラスです。全身を動かして、身体のつまりをほぐし、疲労回復・リフレッシュ効果を生みます。初心者の方でも気持ちよく受講いただけます。	ヒーリング yoga ★★★★☆ 橋先生	自律神経を整えたい方、初心者の方向けのクラスです。ゆっくりとポーズを行い、心身のつながりを深く感じ、心と体の疲れやつまりをほどきましょう。	17:00~17:45 メガダンス ★★★★☆ ユリナ先生	ジャズダンス・セブホップ・ラテン・ディスコ・レグトンなど世界のあらゆるジャンルのダンスをミックスしたプログラム。シェイプアップや柔軟性向上、リフレッシュ効果はもちろん、振付を習得する喜びや最高のミュージックと相まってメガ級の楽しさを体験いただけます。
SUN	ベーシック yoga ★★★★☆ リョウ先生	基礎をしっかり学びながら、心と身体のバランスを整えます。全身を心地よく動かし、呼吸を深めていくクラスです。				