

| | 10:30~11:30 | 13:00~14:00 | 15:00~16:00 | 18:30~19:30 | ~20:00 |
|-----|---|---|--|--|----------------|
| MON | | <p>14:00~14:45 メガダンス ★★★★☆ ユリナ先生</p> <p>ジャズダンス・ヒップホップ・ラテン・ディスコ・レゲ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感いただけます。</p> | | <p>ポール コンディショニング ☆☆☆☆ ヒロ先生</p> <p>ストレッチポ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。</p> | |
| TUE | | <p>26日はお休み</p> <p>14:00~15:00 リラックス yoga ☆☆☆☆ シズカ先生</p> <p>心と体のリラックスを目的としたヨガです。腹式呼吸を意識したうえで、身体を大きく使うポーズと強度が低く緩めるポーズを交互に織り交ぜながらリラックス効果を高めています。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。</p> | | | <p>20日はお休み</p> |
| WED | | | <p>16:00~16:45 メガダンス ★★★★☆ ユリナ先生</p> <p>ジャズダンス・ヒップホップ・ラテン・ディスコ・レゲ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感いただけます。</p> | <p>19:00~20:00 疲労回復 yoga ☆☆☆☆ かなこ先生</p> <p>定期的なジムの運動に加え週に数回、肉体疲労・精神疲労を取り除くヨガをすることで乳酸が体外に排出され、脳のリラックス反応が高まります。仕事のパフォーマンスが上がりやすくなり、日常生活では集中力や判断能力が高まりやすくなります。</p> | |
| THU | 定休日 | | | | |
| FRI | | | | <p>アロマヒーリング yoga ☆☆☆☆ かなこ先生</p> <p>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。アロマの香りはローズ・グレープフルーツ・せっけん・ひのきの4種類を週ごとに替えて使用します。</p> | |
| SAT | <p>朝のリフレッシュ yoga ★★★★☆ 檀先生</p> <p>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、身体をつまりをほぐし、疲労回復・リフレッシュ効果を促します。初心者の方でも気持ちよく受講いただけます。</p> | <p>ヒーリング yoga ☆☆☆☆ 檀先生</p> <p>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。</p> | | <p>17:00~17:45 メガダンス ★★★★☆ ユリナ先生</p> <p>ジャズダンス・ヒップホップ・ラテン・ディスコ・レゲ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感いただけます。</p> | |
| SUN | <p>ベーシック yoga ★★★★☆ リョウ先生</p> <p>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。</p> | | | | |