

	10:30~11:30	13:00~14:00	15:00~16:00	18:30~19:30	~20:00
MON		14:00~14:45 <b>メガダンス</b> ★★★★★☆ コリナ先生	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。		
TUE		14:00~14:45 <b>YOGA</b> ★★★★★☆ コリナ先生	初めての方にも安心して受けることができるクラスです。呼吸に合わせてストレッチ効果や姿勢改善の効果を目的としたプログラムです。		
WED		14:00~14:45 <b>メガダンス</b> ★★★★★☆ コリナ先生	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。		
THU	定休日				
FRI	11:00~12:00 <b>疲労回復 yoga</b> ★★☆☆☆ リョウ先生	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。			
SAT	朝のリフレッシュ yoga ★★★★★☆ 檀先生	呼吸を意識に向け、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。	<b>ヒーリング yoga</b> ★☆☆☆☆ 檀先生	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よう。	17:00~17:45 <b>メガダンス</b> ★★★★★☆ コリナ先生
SUN					

11日・18日はお休み

5日・12日はお休み

16日は時間変更  
16:30~17:15

23日はお休み

23日はお休み