

	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	<b>11月はしばらく休止します</b> 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		ヒーリング yoga ★☆☆☆☆ 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ぐしましょう。	17:00~17:45 <b>メガダンス</b> ★★★★★☆ コリナ先生
SUN	<b>11月は14時~15時に変更</b>				

13日はお休み

7日はお休み

4日はお休み