

	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					
SAT	朝のリフレッシュ <b>yoga</b> ★★★★★☆ 檀先生	ヒーリング <b>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ょう。	17:00~17:45 <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。
SUN					

4日・11日はお休み

2日はお休み

16日はお休み

30日はお休み

12月は13時~14時