

	10:30~11:30	13:00~14:00	15:00~16:00	17:00~18:00	~20:00
MON		14:00~14:45 メガダンス ★★★★★☆ ユリナ先生	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 YOGA ★★★★★☆ ユリナ先生	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 メガダンス ★★★★★☆ ユリナ先生	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。	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">19日はお休み</div>	
THU	定休日				
FRI					
SAT	11:00~11:45 Pilates ユリナ先生	日々の姿勢改善、機能改善に向けたレッスンです。肩こり・お腹周りのたるみ・お尻や太もものたつきなど身体の悩みや気になる場所に合わせてリリース、ストレッチ、エクササイズを行うクラスです。参加する方に合わせてレッスンを組み立てるので、スタジオが初めての方も安心してご参加ください！		16:00~16:45 メガダンス ★★★★★☆ ユリナ先生	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	疲労回復 yoga ★★☆☆☆ 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。			