



2025年12月 スケジュール

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---------------------|--|--|--|---|---|---|---|
| 10:00 └ 11:00 | | | | | | | 10:30～11:30 疲労回復Yoga リョウ先生 |
| 11:00 └ 12:00 | | | | | | | 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。 |
| 12:00 └ 13:00 | | | | | | | |
| 13:00 └ 14:00 | | | | | | | |
| 14:00 └ 15:00 | 14:00～14:45 Megadanz 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。 | 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。 | 14:00～14:45 Megadanz 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。 | | | 14:30～15:15 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 もものも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！ | |
| 15:00 └ 16:00 | | 2日はお休み | | | | 15:40～16:25 Megadanz 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。 | 13日はお休み |
| 16:00 └ 17:00 | | | | | | 13日はお休み | |
| 17:00 └ 18:00 | | | | | | | |
| 18:00 └ 19:00 | | | | | | | |
| 19:00 └ 20:00 | | | | | | | |