



2026年1月 スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00 └ 11:00							リョウ先生 1月4日からスタート
							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	ユリナ先生 1月5日からスタート						
	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	↑ 12日はお休み ↑	↑ 13日はお休み ↑	↑ 7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。	10日はお休み
16:00 └ 17:00						10日はお休み	
17:00 └ 18:00							
18:00 └ 19:00							
19:00 └ 20:00							