

	月	火	水	木	金	土	日
10:00 ↳ 11:00							<b>10:30~11:30</b> <b>疲労回復Yoga</b> <b>リョウ先生</b> <small>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 ンスが上がります。日常生活では集中 力や判断能力が高まります。</small>
11:00 ↳ 12:00						↑1日はお休み↑	
12:00 ↳ 13:00							
13:00 ↳ 14:00							
14:00 ↳ 15:00	<b>14:00~14:45</b> <b>Megadanz</b> <b>ユリナ先生</b> <small>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。</small>	<b>14:00~14:45</b> <b>Yoga</b> <b>ユリナ先生</b> <small>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。</small>	<b>14:00~14:45</b> <b>Megadanz</b> <b>ユリナ先生</b> <small>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。</small>			↓14日はお休み↓ <b>14:30~15:15</b> <b>Pilates</b> <b>ユリナ先生</b> <small>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！</small>	
15:00 ↳ 16:00		↑31日はお休み↑				<b>15:40~16:25</b> <b>Megadanz</b> <b>ユリナ先生</b> <small>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。</small>	
16:00 ↳ 17:00						↑14日はお休み↑	
17:00 ↳ 18:00							
18:00 ↳ 19:00							
19:00 ↳ 20:00							