2026年11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** 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。
11:00〜12:00							
12:00〜13:00							
13:00〜14:00	**↓23日お休み**						
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。			**↓21日お休み**	
15:00〜16:00						**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！	
16:00〜17:00						**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。 **↑21日お休み**	
17:00〜18:00							
18:00〜19:00							
19:00〜20:00							