

日付	レッスン名	担当者	レッスン内容
11/29 (金)	JAZZHIPHOP初級 (キャンドル使用)	しんDo	最終週なので、JAZZHIPHOPの振り付けを1曲全部仕上げます。キャンドルの灯りと共に、ムーディーに踊りましょう！
	MEGADANZparty (ミラーボール使用)	しんDo	ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズなどあらゆるジャンルのダンスをミックスしたダンス系プログラム。特別にミラーボールを使用し、パーティーのように踊って盛り上がりましょう！
11/30 (土)	11周年記念フロー	tomomi	11周年記念で特別なフローのヨガを行います！どんな流れになるかは楽しみに！
	アロマピラティス	西島愛	呼吸を意識し、アロマの香りを楽しみながらピラティスのエクササイズを行います。
	JAZZDANCE初級 ~K-POP★SONG~	MINAKO	K-POPの音楽でレッスンをを行います。音楽を楽しみながら踊りましょう。
	ベーシックヨガ (プロジェクター使用)	麻衣子	天井へプロジェクターの映像を投影します☆幻想的な空間でシンプルなヨガのシーケンスを行います。
12/1 (日)	ラディカルパワー60 ~60minスペシャル~	村田安希子	ラディカルパワーの60分スペシャルです！60分で全身を追い込みましょう！バックナンバーを使用します！
	オキシジェノ (アロマ&キャンドル使用)	村田安希子	ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳・気功の要素を取り入れた、優雅な音楽に合わせて動いていくレッスンです。 キャンドルの優しい光と癒しの香りに包まれながらお楽しみください！
	MEGADANZparty (ミラーボール使用)	村田安希子	ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズなどあらゆるジャンルのダンスをミックスしたダンス系プログラム。特別にミラーボールを使用し、パーティーのように踊って盛り上がりましょう！
	アロストレッチング ヨガ	古森美紀	アロマの香りに包まれて、呼吸を深めながらヨガを行います。
	動いて緩める ボディメンテナンス	古森美紀	自ら動くことで関節や靭帯を調整し、体を整えていきます。
12/2 (月)	骨盤底筋ピフィラティス	古森美紀	骨盤の下で内臓を支えている縁の下の力持ち「骨盤底筋群」に特化したエクササイズやストレッチを行います。
	社交ダンスparty ~クリスマスソング~	佐藤満	12月にちなみクリスマスソング使用します☆ミラーボールを使用し、パーティー形式でダンスタイムを楽しみます。
	フラダンス初級 ~☆お花DAY☆~	里見真理	11周年のお祝いでお花を身に付けて華やかに踊りましょう☆お花柄の衣装やレイ・花飾り等をお持ちの方は、ぜひご持参下さい！
12/3 (火)	気持ち新たに！ サンサルテーション	tomomi	ベーシックな動きがまとまったサンサルテーション（太陽礼拝）をひとつひとつ丁寧に取り組みます。
	タヒチアンダンス ~☆お花DAY☆~	柳亜依子	11周年のお祝いでお花を身に付けて華やかに踊りましょう☆お花柄の衣装やレイ・花飾り等をお持ちの方は、ぜひご持参下さい！
	陰陽ヨガ	maya	久しぶりに陰陽ヨガを行います！体を動かし筋力を使う「陽ヨガ」と、筋肉の力を緩めて体の深部にアプローチする「陰ヨガ」をバランス良く行います。
	ベーシックヨガ (キャンドル使用)	麻衣子	LEDキャンドルの灯りに癒されながらのヨガで心身共にリラックスしましょう。
12/4 (水)	ヒーリングベルビックス ストレッチ（プロジェク ター使用）	手塚ちづる	天井へプロジェクターの映像を投影します☆幻想的な空間で気持ち良く身体を調整しましょう。
	フラダンス初級 ~☆お花DAY☆~	濱名千賀子	11周年のお祝いでお花を身に付けて華やかに踊りましょう☆お花柄の衣装やレイ・花飾り等をお持ちの方は、ぜひご持参下さい！
	アロマディープ陰ヨガ	しずか	アロマの香りを感じながら、陰ヨガを普段のレギュラーレッスンの時よりも、じっくりキープ時間を長めに行い、より深部に働きかけて股関節の柔軟性を高めます。
	エアロミドル ~懐かしのユーロビート~	緑川五月	懐かしのユーロビートの音楽を使ってレッスンします♪ノリノリで動きましょう！
	ピラティス~ミュー ジックフロー~	緑川五月	音楽に合わせて、フローで流れるようにピラティスのエクササイズを行います♪