

# 4月スケジュール

MON

プレミアム生き生き体操①  
9:20-10:20  
4/29 GW

プレミアム生き生き体操②  
10:30-11:30  
4/29 GW

姿勢改善ピラティス  
11:45-12:45

はじめてのヨガ  
13:30-14:30  
4/8 特別, 22, 29 お休み

HIPHOP/KPOPダンス  
小学生初級 16:30-17:30  
4/29 お休み

HIPHOP/KPOPダンス  
小学生中級 17:35-18:35  
4/29 お休み

シェイプアップダンス  
18:40-19:40  
4/29 GW

TUE

音楽  
10:00-11:00  
4/2, 16, 30

ゆっくり  
ピラティス  
10:00-11:00  
4/9, 23

ダンスdeエイジングケア  
11:15-12:15  
4/2 お休み

大人のバレエ  
13:00-14:00

コアトレ  
17:00-18:00  
4/2, 9 お休み

シェイプアップ  
18:15-19:15  
4/2, 9 お休み

WED

サボり筋エクササイズ  
9:30-10:30

美姿勢筋膜リリース  
10:45-11:45

※4/17 健康ウォーク開催

シェイプアップヨガ  
13:30-14:30  
4/3, 17 開催

タオルを使う簡単椅子ヨガ  
14:45-15:45  
4/3, 17 開催

ナイトヨガ  
18:30-19:30  
4/3, 10, 24 お休み

癒しのヨガ  
19:45-20:45  
4/3, 10, 24 お休み

THU

音楽  
(童謡クラス)  
9:45-10:45  
4, 18 開催

カラダ改善  
ヨガ  
9:45-10:45  
11, 25 開催

のんびりヨガ  
11:00-12:00

FRI

美姿勢筋膜リリース  
10:00-11:00  
4/26 お休み

サボり筋エクササイズ  
11:15-12:15  
4/26 お休み

ゆっくりピラティス  
12:30-13:30  
4/5, 19 開催

※音楽コンコーネ  
14:15-15:15

パワーヨガ  
18:00-19:00  
4/5 特別

メンタルケアの  
やさしいヨガ  
19:15-20:15  
4/26 特別

4/5 18:00-19:00  
自然を感じるフローヨガ  
4/26 19:15-20:15  
腸マッサージヨガ

SAT

姿勢改善ピラティス  
10:00-11:00  
4/27 GW

フラダンス  
11:15-12:15  
4/27 GW

4/6  
【月イチ土曜ヨガ】  
お腹引き締めヨガ  
13:30-14:30

美脚ヨガ  
14:45-15:45

SUN

コアトレ  
9:00-10:00  
4/14 お休み

月イチ  
日曜ピラティス  
4月はお休み

シニア・初心者向  
女性限定  
一般男女  
小学生

# GWスケジュール

4/27(土)

姿勢改善

ピラティス  
10:00-10:45

フラダンス  
11:00-11:45

筋膜リリース&  
サボリ筋  
12:00-12:45

エアロビクス  
13:00-13:45

ウォーキング  
14:00-14:45

自然を感じる  
フローヨガ  
15:00-15:45

寝たままヨガ  
16:00-16:45

4/28(日)

コアトレ  
9:00-10:00

4/29(月・祝)

生き生き体操  
90分スペシャル  
9:45-11:15

姿勢改善  
ピラティス  
11:45-12:45

シェイプアップ  
ダンス  
14:45-15:45

4/30(火)

コンコーネ歌曲  
10:00-11:00

ダンスde  
エイジングケア  
11:15-12:15

大人のバレエ  
13:00-14:00

コアトレ  
17:00-18:00

シェイプアップ  
18:15-19:15

5/1(水)

サボリ筋  
エクササイズ  
9:30-10:30

美姿勢筋膜  
リリース  
10:45-11:45

シェイプアップ  
ヨガ  
13:30-14:30

椅子とタオル  
ヨガ  
14:45-15:45

ナイトヨガ  
18:30-19:30

癒しのヨガ  
19:45-20:45

5/2(木)

童謡

9:45-10:45

のんびりヨガ  
11:00-12:00

5/3(金・祝)

ほぐし・整え  
鍛えるレッスン  
10:00-12:00

フロー  
ピラティス  
12:30-13:30

5/4(土・祝)

姿勢改善  
ピラティス  
10:00-11:00

フラダンス  
11:15-12:15

お腹引き締め  
ヨガ  
13:30-14:30

美脚ヨガ  
14:45-15:45

## ☆RE:STUDIO 2周年イベント開催☆

お客様への日頃の感謝を込めて、回数券1枚でお好きな教室3つにご参加いただけるイベントを開催いたします！  
さらに、お友達（非会員）と一緒に参加すると無料ですべての教室に参加していただけます♪  
当日はお得な賞品があたる抽選会も実施する予定です。  
是非ご参加ください

- シニア・初心者向
- 女性限定
- 一般男女
- 小学生

# 5月スケジュール

MON

プレミアム生き生き体操①  
9:20-10:20  
5/6 お休み

プレミアム生き生き体操②  
10:30-11:30  
5/6 お休み

姿勢改善ピラティス  
11:45-12:45  
5/6 お休み

はじめてのヨガ  
13:30-14:30  
5/6、27 お休み

※5/27 健康ウォーク開催

HIPHOP/KPOPダンス  
小学生初級 16:30-17:30  
5/6 お休み

HIPHOP/KPOPダンス  
小学生中級 17:35-18:35  
5/6 お休み

シェイプアップダンス  
18:40-19:40  
5/6 お休み

TUE

音楽  
10:00-11:00  
5/7、21

ゆっくり  
ピラティス  
10:00-11:00  
5/14、28

ダンスde  
エイジングケア  
11:15-12:15

大人のバレエ  
13:00-14:00

コアトレ  
17:00-18:00

シェイプアップ  
18:15-19:15

WED

MIHO先生

☆やさしいピラティス  
10:00-11:00  
5/8より開催開始!

☆関節トレーニング  
11:15-12:15  
5/15 お休み

☆新教室開催!  
5/1までは現行通り  
9:30-サボリ筋  
10:45-美姿勢筋膜

シェイプアップヨガ  
13:30-14:30  
5/1、15 開催

タオルを使う簡単椅子ヨガ  
14:45-15:45  
5/1、15 開催

ナイトヨガ  
18:30-19:30  
5/22 特別、29 お休み

癒しのヨガ  
19:45-20:45  
5/29 お休み

THU

音楽  
(童謡クラス)  
9:45-10:45  
2, 16, 30 開催

カラダ改善  
ヨガ  
9:45-10:45  
9, 23 開催

のんびりヨガ  
11:00-12:00

FRI

美姿勢筋膜リリース  
10:00-11:00  
5/3 GW, 24 お休み

サボリ筋エクササイズ  
11:15-12:15  
5/3 GW, 24 お休み

ゆっくりピラティス  
12:30-13:30  
5/10, 24 開催

※音楽コンコーネ  
14:15-15:15  
5/3 お休み

パワーヨガ  
18:00-19:00  
5/3, 10 お休み

メンタルケアの  
やさしいヨガ  
19:15-20:15  
5/3, 10 お休み

SAT

姿勢改善ピラティス  
10:00-11:00

フラダンス  
11:15-12:15

5/4, 18  
【月イチ土曜ヨガ】  
お腹引き締めヨガ  
13:30-14:30

5/4 美脚ヨガ  
5/18 疲れリセットヨガ  
14:45-15:45

SUN

コアトレ  
9:00-10:00  
5/5 お休み

月イチ  
日曜ピラティス  
5月はお休み

シニア・初心者向

女性限定

一般男女

小学生

## ピラティス新教室開催

5月から毎週水曜日10:00-11:00に新しく  
RE:STUDIO講師陣に加わったMIHO先生に  
よる【やさしいピラティス】教室の開催が  
決定いたしました！ピラティス・運動初心者向け  
の教室となっていますので、是非ご興味のある方  
はご参加ください！



YUKIKO先生の新教室

## 関節トレーニング

サボり筋を働かせて正しい関節運動ができる  
状態にしてから呼吸法や体幹トレーニングで  
インナーマッスを鍛えます。

姿勢を正し、使いづらい筋肉が動くことで効率良く  
運動効果を高めます。

カラダのラインをきれいにしたい、シェイプアップ  
したい方にオススメです！

運動初心者だけどカラダを動かしたい方には  
無理せずできるやり方をお伝えしますので安心して  
参加してみてください！

開催日時：水曜日11:15-12:15

講師：YUKIKO



# RE: 通信 5月号


## 月イチ土曜ヨガ 5月

5月から月に2回開催に変更になります！


今月の開催日：【5月4日/5月18日】

- ①お腹引き締めヨガ 13:30-14:30
- ②(5/4)美脚ヨガ 14:45-15:45  
(5/18)疲れリセットヨガ 14:45-15:45

定員各15名、回数券それぞれ1回分

ご予約は、普段の教室の予約と同様、ホームページで承ります。  
2本連続受講でさらに1ポイントプレゼント！ 

5/5(日)と5/6(月)はスタジオが  
お休みとなりますのでご注意ください。

 お電話・LINEの返信等対応できないことが  
ありますのでご了承ください。



**RE:STUDIO**  
body&life



TEL :

044-455-5675



LINE



公式サイト