

RE: 通信 4月号 2026

バレトン

フィットネス・バレエ・ヨガパートで構成された音楽に合わせて動く有酸素運動です
未経験の方、大歓迎!!

4/1, 15 水 11:15-12:15 4/10, 24 金 12:30-13:30

4/4 土曜ヨガ MJSATO



①13:00-14:00 骨盤バランスヨガ

②14:05-15:05 おやすみヨガ

土曜11:15~週替わりレッスン

4/4, 18 やさしいピラティス MIHO

4/11, 25 ★ヴィンヤサフロー (経験者) KAYO

日曜大人のバレエ

4/12 13:00~



美姿勢筋膜リリース&サボリ筋

水

【8,22開催】 11:15- 筋膜&サボリ筋60分

8日…膝痛、脚のむくみ

22日…手首、腱鞘炎、バネ指

金

【3,17開催】 10:00- 美姿勢筋膜リリース60分

11:15- サボリ筋エクササイズ60分

★美姿勢ピラティス(経験者) REICO

4/13, 27 月 11:45-12:45

正しい姿勢と体幹の安定を目指します。呼吸と動きを合わせながら、無理のない動きでしなやかな身体づくりを行います

【ハタヨガと呼吸】 KAYO 4/13, 27 月 13:00-14:00

【お腹引き締めヨガ】 MISATO 4/1, 15 水 13:30-14:30

4/22水 骨格診断・カラー診断 平野元子

①13:00-14:30 骨格診断

各回数券2枚

②14:45-16:15 カラー診断

最少催行人数3名

骨格診断とは生まれ持った体のつくりから、あなたが一番すっきり・きれいにみえる「服の形・素材・デザイン」がわかる診断です。

4/26 日曜ピラティス REICO

New!

①12:30-13:30 Reset&Basic

※初心者大歓迎!基本動作を丁寧に、「整う感覚」を大切にしたいベーシッククラス

②13:40-14:40 Core&Flow(経験者)

※流れるように動く強度高めのクラス
経験者向けです



RE:STUDIO TEL :
body&life

044-455-5675



LINE



公式サイト

4月	日	月	火	水	木	金	土	27
				1	2	3	4	9:00
9:00								9:00
10:00		生き生き体操① 9:20-10:20						10:00
11:00		生き生き体操② 10:30-11:30	声楽 コンコーネ歌曲 10:00-11:00	やさしいピラティス MIHO 10:00-11:00	声楽木曜クラス 9:45-10:45	美姿勢筋膜リリース 10:00-11:00	フラダンス 10:00-11:00	11:00
12:00		★姿勢改善ピラティス 豊福 11:45-12:45	ダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP) YUZUKA 11:15-12:15	バレトン Takako 11:15-12:15	のんびりヨガ MISATO 11:00-12:00	サボリ筋エクササイズ 11:15-12:15	やさしいピラティス MIKO 11:15-12:15	12:00
13:00			大人のバレエ 12:30-13:30 代行:YUZUKA			ハタフロー KAYO 12:30-13:30	土曜ヨガ MISATO 13:00-14:00	13:00
14:00				お腹引き締めヨガ MISATO 13:30-14:30			骨盤バランスヨガ 13:00-14:00	14:00
15:00						声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15	おやすみヨガ 14:05-15:05	15:00
16:00								16:00
17:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小学生初級 Renachi 16:30-17:30						17:00
18:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小中学生中級 Renachi 17:35-18:35	コアトレ 17:00-18:00		コアトレ 17:00-18:00			18:00
19:00			★シェイプアップ 18:15-19:15	ナイトヨガ MISATO 18:30-19:30	★シェイプアップ 18:15-19:15	パワーヨガ MISATO 18:00-19:00		19:00
20:00		シェイプアップダンス Renachi 18:40-19:40		癒しのヨガ MISATO 19:35-20:40		メンタルケアの やさしいヨガ MISATO 19:05-20:10		20:00
21:00								21:00
22:00								22:00



RE: 通信 5月号 2026

バレトン



フィットネス・バレエ・ヨガパートで構成された音楽に合わせて動く有酸素運動です
未経験の方、大歓迎!!

5/13, 27 水 11:15-12:15 5/8, 22 金 12:30-13:30

土曜ヨガ MISATO



5/9 ①13:00-14:00 肩こり改善ヨガ
②14:05-15:05 骨盤バランスヨガ

5/23 13:00-14:00 疲れリセットヨガ

土曜11:15~週替わりレッスン

5/2, 16 ★ヴィンヤサフロア (経験者) KAYO
5/9, 23 やさしいピラティス MIHO
5/30 シェイプアップヨガ MISATO



日曜大人のバレエ
5月はお休みとなります



★美姿勢ピラティス(経験者) REICO

5/11, 25 月 11:45-12:45

正しい姿勢と体幹の安定を目指します。呼吸と動きを合わせながら、無理のない動きでしなやかな身体づくりを行います

【ハタヨガと呼吸】 KAYO 5/11, 25 月 13:00-14:00

【お腹引き締めヨガ】 MISATO 5/20 水 13:30-14:30

5/27 水 骨格診断 平野元子

①13:00-14:30 骨格診断 回数券2枚最少催行人数3名

骨格診断とは生まれ持った体の作りから、あなたが一番すっきり・きれいにみえる「服の形・素材・デザイン」がわかる診断です。

②15:00-パーソナルカラー診断とお似合いのメイクアドバイス(おひとり40分/4,950円)

※先着3名様限定!15:00-、15:50-、16:40-

Reico 5/31 日曜ピラティス

①12:30-13:30 Reset&Basic



※初心者大歓迎!基本動作を丁寧に、「整う感覚」を大切にしたいベーシッククラス

②13:40-14:40 Core&Flow(経験者)



※流れるように動く強度高めクラス
経験者向けです



美姿勢筋膜リリース&サボリ筋

水

【20開催】 11:15- 筋膜&サボリ筋60分

金

【1, 15, 29開催】 10:00- 美姿勢筋膜リリース60分
11:15- サボリ筋エクササイズ60分



RE:STUDIO TEL :
body&life



044-455-5675



LINE



公式サイト

5月	日	月	火	水	木	金	土	8
9:00						1	2	9:00
10:00		生き生き体操① 9:20-10:20						10:00
11:00		生き生き体操② 10:30-11:30	声楽 コンコーネ歌曲 10:00-11:00	やさしいピラティス MIHO 10:00-11:00	声楽木曜クラス 9:45-10:45	美姿勢筋膜リリース 10:00-11:00	フラダンス 10:00-11:00	11:00
12:00		★姿勢改善ピラティス 豊福 11:45-12:45	大人ダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP) YUZUKA 11:15-12:15	バレトン Takako 11:15-12:15	のんびりヨガ MISATO 11:00-12:00	サボり筋エクササイズ 11:15-12:15	★ヴィンヤサフロー KAYO 11:15-12:15	12:00
13:00			大人のバレエ 12:30-13:30 代行:YUZUKA			ハタフロー KAYO 12:30-13:30		13:00
14:00				お腹引き締めヨガ MISATO 13:30-14:30				14:00
15:00						声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15		15:00
16:00								16:00
17:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小学生初級 Renachi 16:30-17:30						17:00
18:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小中学生中級 Renachi 17:35-18:35	コアトレ 17:00-18:00		コアトレ 17:00-18:00			18:00
19:00		シェイプアップダンス Renachi 18:40-19:40	★シェイプアップ 18:15-19:15	ナイトヨガ MISATO 18:30-19:30	★シェイプアップ 18:15-19:15	パワーヨガ MISATO 18:00-19:00		19:00
20:00				癒しのヨガ MISATO 19:35-20:40		メンタルケアの やさしいヨガ MISATO 19:05-20:10		20:00
21:00								21:00
22:00							2026/3/27	22:00

