



大人のバレエ日曜開催

11/17(日) 13:30-14:30

大人の方向けバレエクラスです。
初めての方、シニアの方大歓迎！
基礎から優しくレッスンします。

シェイプアップ効果も◎
一緒に楽しく踊りましょう♪



RE: 通信 11月号



土日の特別ヨガ

～MISATO～

11/9(土), 30(土)

- ①13:00-14:00 本気の筋トレヨガ
- ②14:05-15:05 ディープリラックスヨガ

11/24(日)

- ①13:00-14:00 骨盤バランスヨガ
- ②14:05-15:05 ディープリラックスヨガ

～KAYO～

11/16(土) 12:30-13:30 ハタヨガ・スロー

※ハタヴィンヤサヨガからクラス名変更



ハタヨガ・スロー

※ハタヴィンヤサヨガからクラス名変更

毎週金曜日に変更！

ハタヨガとヴィンヤサヨガ、
2つの要素を合わせたヨガ
初心者歓迎です!!!

講師:KAYO
(RYT200、RYT500)



※これを練習するわけではありません...



11/4(月)祝日スケジュール



10:00-11:00 本気の筋トレヨガ(MISATO)

11:15-12:15 リラックスヨガ(MISATO)

13:00-14:00 KPOPみんなで踊ろう(YU-KA)

YUKIKO先生のクラス変更のお知らせ

水

11:15- 筋膜&サボリ筋60分

6日...手首、腱鞘炎、ばね指 13日...膝痛、脚のむくみ
20日...お休み 27日...足のアーチ、足指(外反母趾)



金

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

【第2・第4金曜日に開催】

8日...お腹・腰・脚(集中ケア) 22日...肩・背中・腕(集中ケア)



RE:STUDIO
body&life

TEL :
044-455-5675



LINE



公式サイト

11月	日	月	火	水	木	金	土	7
9:00						1	2	9:00
	コアトレ 9:00-10:00	生き生き体操① 9:20-10:20						10:00
10:00			声楽 コンコーネ歌曲 10:00-11:00	やさしいピラティス MIHO10:00-11:00	声楽木曜クラス 9:45-10:45	ハタヨガ・スロー KAYO 10:00-11:00	姿勢改善ヨガ代行 MOHO 10:00-11:00	10:00
11:00		生き生き体操② 10:30-11:30						11:00
			ダンスdeエイジングケア ASAMI 11:15-12:15	関節トレーニング 11:15- 12:15	のんびりヨガ MISATO 11:00-12:00	ゆっくりピラティス 豊福 11:15-12:15	フラダンス 11:15-12:15	12:00
12:00		姿勢改善ピラティス 豊福 11:45-12:45						12:00
13:00								13:00
		健康ウォーク ERI 13:15-14:15	大人のバレエ 13:00-14:00					14:00
14:00				シェイプアップヨガ MISATO 13:30-14:30				14:00
						声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15		15:00
15:00				かんたん椅子ヨガ MISATO 14:45-15:45				15:00
16:00								16:00
		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小学生初級 YU-KA 16:30-17:30						17:00
17:00			コアトレ 17:00-18:00					17:00
18:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小中学生中級 Renachi 17:35-18:35						18:00
			シェイプアップ 18:15-19:15			パワーヨガ MISATO 18:00-19:00		19:00
19:00		シェイプアップダンス YURIKA 18:40-19:40						19:00
20:00						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

11月	日	月	火	水	木	金	土	23
	3	4	5	6	7	8	9	
9:00	コアトレ 9:00-10:00							9:00
10:00		本気の筋トレヨガ MISATO 10:00-11:00	声楽 コンコーネ歌曲 10:00-11:00	や お休み 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	姿勢改善ピラティス 豊福 10:00-11:00	10:00
11:00		変更 リラックスヨガ MISATO 11:15-12:15	ダンスdeエイジングケア ASAMI 11:15-12:15	筋膜&サボリ筋 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		11:00
12:00								12:00
13:00		KPOP みんなで踊ろう! YU-KA 13:00-14:00	大人のバレエ 13:00-14:00			ハタヨガ・スロー KAYO 12:30-13:30	本気の筋トレヨガ MISATO 13:00-14:00	13:00
14:00				シェイプアップヨガ MISATO 13:30-14:30				14:00
15:00						声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15	ディープリラックスヨガ MISATO 14:05-15:05	15:00
16:00								16:00
17:00			コアトレ 17:00-18:00					17:00
18:00			シェイプアップ 18:15-19:15			パワーヨガ MISATO 18:00-19:00		18:00
19:00				ナイトヨガ MISATO 18:30-19:30		メンタルケアのやさしいヨガ MISATO 19:05-20:10		19:00
20:00				癒しのヨガ MISATO 19:35-20:40				20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

11月	日	月	火	水	木	金	土	27
	10	11	12	13	14	15	16	
9:00	コアトレ 9:00-10:00	生き生き体操① 9:20-10:20						9:00
10:00			ゆっくりピラティス 豊福 10:00-11:00	やさしいピラティス MIHO 10:00-11:00	カラダ改善ヨガ MISATO 9:45-10:45	ハタヨガ・スロー KAYO 10:00-11:00	姿勢改善ピラティス 豊福 10:00-11:00	10:00
11:00		生き生き体操② 10:30-11:30						11:00
12:00		姿勢改善ピラティス 豊福 11:45-12:45	ダンスdeエイジングケア ASAMI 11:15-12:15	筋膜&サボリ筋 11:15- 12:15	のんびりヨガ MISATO 11:00-12:00	ゆっくりピラティス 豊福 11:15-12:15	フラダンス 11:15-12:15	12:00
13:00							ハタヨガ・スロー KAYO 12:30-13:30	13:00
14:00			大人のバレエ 13:00-14:00	シェイプアップヨガ 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 YU-KA 16:30-17:30	コアトレ 17:00-18:00					17:00
18:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小中学生中級 Renachi 17:35-18:35						18:00
19:00		シェイプアップダンス YURIKA 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		自然を感じるフローヨガ MISATO 18:00-19:00		19:00
20:00				癒しのヨガ MISATO 19:35-20:40		呼吸と向き合うヨガ MISATO 19:05-20:10		20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

11月	日	月	火	水	木	金	土	25
	17	18	19	20	21	22	23	
9:00	コアトレ 9:00-10:00	生き生き体操① 9:20-10:20						9:00
10:00			声楽 コンコーネ歌曲 10:00-11:00	やさしいピラティス MIHO10:00-11:00	声楽木曜クラス 9:45-10:45	美姿勢筋膜リリース 10:00-11:00		10:00
11:00		生き生き体操② 10:30-11:30						11:00
12:00			ダンスdeエイジングケア ASAMI 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	フラダンス 11:15-12:15	12:00
13:00						ハタヨガ・スロー KAYO 12:30-13:30		13:00
14:00	大人のバレエ 13:30-14:30		大人のバレエ 13:00-14:00	シェイプアップヨガ 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 YU-KA 16:30-17:30	コアトレ 17:00-18:00					17:00
18:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小中学生中級 Renachi 17:35-18:35						18:00
19:00		シェイプアップダンス YURIKA 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		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								22:00

11月	日	月	火	水	木	金	土	26
	24	25	26	27	28	29	30	
9:00								9:00
		生き生き体操① 9:20-10:20						
10:00			ゆっくりピラティス 豊福 10:00-11:00	やさしいピラティス MIHO10:00-11:00	カラダ改善ヨガ MISATO 9:45-10:45	ハタヨガ・スロー KAYO 10:00-11:00	姿勢改善ピラティス 豊福 10:00-11:00	10:00
		生き生き体操② 10:30-11:30						
11:00			ダンスdeエイジングケア ASAMI 11:15-12:15	筋膜&サボリ筋 11:15- 12:15	のんびりヨガ MISATO 11:00-12:00	ゆっくりピラティス 豊福 11:15-12:15	フラダンス 11:15-12:15	11:00
		姿勢改善ピラティス 豊福 11:45-12:45						
12:00								12:00
13:00	骨盤バランスヨガ MISATO 13:00-14:00		大人のバレエ 13:00-14:00				本気の筋トレヨガ MISATO 13:00-14:00	13:00
14:00								14:00
	ディープリラックスヨガ MISATO 14:05-15:05					声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15	ディープリラックスヨガ MISATO 14:05-15:05	
15:00								15:00
16:00								16:00
		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小学生初級 YU-KA 16:30-17:30						
17:00			コアトレ 17:00-18:00					17:00
		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小中学生中級 Renachi 17:35-18:35						
18:00			シェイプアップ 18:15-19:15			パワーヨガ MISATO 18:00-19:00		18:00
19:00		シェイプアップダンス YURIKA 18:40-19:40						19:00
						メンタルケアのやさしいヨガ MISATO 19:05-20:10		
20:00								20:00
21:00								21:00
22:00								22:00



RE: 通信 12月号



年末年始休業のお知らせ

12/28(土)~1/3(金)

今年もご利用いただきありがとうございました
2025年もよろしくお願いします!!

好評!!大人のバレエ日曜クラス

12/8(日) 13:00-14:00



大人の方向けバレエクラスです。
初めての方、シニアの方大歓迎!
シェイプアップ効果も◎
一緒に楽しく踊りましょう♪



美姿勢筋膜リリース&サボリ筋

水

11:15- 筋膜&サボリ筋60分

4日...巻き肩、二の腕 11日...腰痛、反り腰
18日...肩首こり、猫背 25日...小顔、頭スッキリ



金

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

【第2・第4金】

13日...お腹・腰・脚(集中ケア) 27日...肩・背中・腕(集中ケア)

12月の特別ヨガ M:MISATO、K:KAYO

K&M12/20(金)19:00-20:30

X'mas特別コラボ“キャンドルヨガ”(回数券2枚)

K12/3(火)10:00-11:00 ヴィンヤサフローヨガ(中上級者)

M12/7(土) ①13:00-14:00 笑顔で鍛える体幹ヨガ

②14:05-15:05 ディープリラックスヨガ

M12/21(土) ①13:00-14:00 お腹引き締めヨガ

②14:05-15:05 ディープリラックスヨガ



M12/15(日) ①13:00-14:00 骨盤バランスヨガ

②14:05-15:05 フェイシャルヨガ

M12/27(金)19:00-20:10 年末太陽礼拝

冬こそシェイプアップ!! ~おススメクラス~



ダンスDE
エイジングケア
火 11:15



シェイプアップ
ヨガ
水 13:30

パワーヨガ
金 18:00



シェイプアップ
ダンス
月 18:40

コアトレ
超オススメ→ 日9:00
火 17:00



ナイトヨガ
水 18:30



RE:STUDIO
body&life

TEL :
044-455-5675



LINE



公式サイト

12月	日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	7	
9:00	コアトレ 9:00-10:00							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	ヴィンヤサフローヨガ中上級 KAYO 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	ハタヨガ・スロー KAYO 10:00-11:00	姿勢改善ピラティス 豊福 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deエイジングケア ASAMI 11:15-12:15	筋膜&サボリ筋 11:15- 12:15	のんびりヨガ MISATO 11:00-12:00	ゆっくりピラティス 豊福 11:15-12:15	フラダンス 11:15-12:15	12:00
13:00			大人のバレエ 13:00-14:00					13:00
14:00				シェイプアップヨガ MISATO 13:30-14:30			笑顔で鍛える体幹ヨガ MISATO 13:00-14:00	14:00
15:00						声楽 コンコネ歌曲 14:15-15:15	ディープリラックスヨガ MISATO 14:05-15:05	15:00
16:00								16:00
17:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小学生初級 YU-KA 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					18:00
19:00		シェイプアップダンス YURIKA 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		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								22:00

12月	日	月	火	水	木	金	土	
	8	9	10	11	12	13	14	
9:00	コアトレ 9:00-10:00							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	ゆっくりピラティス 豊福 10:00-11:00	やさしいピラティス MIHO 10:00-11:00	カラダ改善ヨガ MISATO 9:45-10:45	美姿勢筋膜リリース 10:00-11:00	姿勢改善ピラティス 代行MIHO 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deエイジングケア ASAMI 11:15-12:15	筋膜&サボリ筋 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	フラダンス 11:15-12:15	12:00
13:00	大人のバレエ 13:00-14:00		大人のバレエ 13:00-14:00			ハタヨガ・スロー KAYO 12:30-13:30		13:00
14:00				シェイプアップヨガ 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 YU-KA 16:30-17:30	コアトレ 17:00-18:00					17:00
18:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小中学生中級 Renachi 17:35-18:35						18:00
19:00		シェイプアップダンス YURIKA 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		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								22:00

12月	日	月	火	水	木	金	土	
	15	16	17	18	19	20	21	
9:00								9:00
	コアトレ 9:00-10:00	生き生き体操① 9:20-10:20						
10:00								10:00
			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	ハタヨガ・スロー KAYO 10:00-11:00	姿勢改善ピラティス 豊福 10:00-11:00	
11:00		生き生き体操② 10:30-11:30						11:00
			ダンスdeエイジングケア ASAMI 11:15-12:15	筋膜&サボリ筋 11:15- 12:15	のんびりヨガ MISATO 11:00-12:00	ゆっくりピラティス 豊福 11:15-12:15	フラダンス 11:15-12:15	
12:00		姿勢改善ピラティス 豊福 11:45-12:45						12:00
13:00			大人のバレエ 13:00-14:00					13:00
	骨盤バランスヨガ MISATO 13:00-14:00			シェイプアップヨガ MISATO 13:30-14:30			お腹引き締めヨガ MISATO 13:00-14:00	
14:00								14:00
	フェイシャルヨガ MISATO 14:05-15:05						ディープリラックスヨガ MISATO 14:05-15:05	
15:00								15:00
16:00								16:00
17:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小学生初級 YU-KA 16:30-17:30	コアトレ 17:00-18:00					17:00
18:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小中学生中級 Renachi 17:35-18:35						18:00
			シェイプアップ 18:15-19:15					
19:00		シェイプアップダンス YURIKA 18:40-19:40		ナイトヨガ MISATO 18:30-19:30				19:00
20:00				癒しのヨガ MISATO 19:35-20:40		KAYO&MISATO Xマス特別コラボ 19:00-20:30 (回数券2枚)		20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

12月	日	月	火	水	木	金	土	
	22	23	24	25	26	27	28	
9:00	コアトレ 9:00-10:00							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	ゆっくりピラティス 豊福 10:00-11:00	やさしいピラティス MIHO 10:00-11:00	カラダ改善ヨガ MISATO 9:45-10:45	美姿勢筋膜リリース 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deエイジングケア ASAMI 11:15-12:15	筋膜&サボリ筋 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		12:00
13:00						ハタヨガ・スロー KAYO 12:30-13:30		13:00
14:00			大人のバレエ 13:00-14:00	シェイプアップヨガ 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 YU-KA 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					18:00
19:00		シェイプアップダンス YURIKA 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				19:00
20:00				癒しのヨガ MISATO 19:35-20:40		年末太陽礼拝(負荷高め) MISATO 19:00-20:10		20:00
21:00								21:00
22:00								22:00