



RE: 通信 7月号

2025



土曜週替わりレッスン (11:15-12:15)

7/5 コアピラティス MIHO

運動量多めのピラティス！運動不足解消を目指したい方に
オススメです♪

7/12 ヴィンヤサフロヨーガ(経験者向け) KAYO

少し本格的なヨーガです。身体を動かしてリラックスしたい方に
オススメです♪

7/19 シェイプアップヨーガ MISATO

激しい運動せずにシェイプアップを目指したい方に
オススメです♪

7/26 大人のバレエ 中原彩月

優雅な音楽に乗って楽しく踊りましょう♪
初心者大歓迎です！

※大人ダンスは土曜レッスンが中止となってしまいました。
楽しみにしてくださっていた皆様申し訳ありません。



パーソナルカラー

講師:平野元子

7/14(月) 13:30-15:00

お似合いのカラーでいきいきメイク
(アンチエイジングメイク)

※パーソナルカラー講座受講済みの方

※筆記用具をお持ちください。

※お化粧は自然な色味のポイントメイク程度でお越しください。

ご予約は
お早めに！

限定5名様
回数券2枚



日曜大人のバレエ

【7/13 13:00-14:00】



※7/26(土)にも週替わりレッスンとして開催いたします！

美姿勢筋膜リリース&サボリ筋

水 11:15- 筋膜&サボリ筋60分 【7/16 お休み】

2日…肩こり、首こり、フェイスライン
9日…足のアーチ、足指(外反母趾)
23日…お腹周り、骨盤調整
30日…小顔、ヘッドマッサージ



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 【7/11, 25 開催】

7月の特別ヨガ

M:MISATO

M7/6(日) 13:00-14:00 肩こり改善ヨガ
14:05-15:05 フェイシャルヨガ

M7/26(土) 13:00-14:00 お腹引き締めヨガ
14:05-15:15 ディープリラックスヨガ



7/21(月・祝)はスタジオお休みです。お電話・LINE等お返事できない
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

7月	日	月	火	水	木	金	土	18
9:00			1	2	3	4	5	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				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	フラダンス 10:00-11:00	11:00
11:00		生き生き体操② 10:30-11:30						12:00
			大人ダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP) ほりこうあさみ 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	コアピラティス MIHO 11:15-12:15	13:00
12:00		姿勢改善ピラティス 豊福 11:45-12:45						14:00
13:00			大人のバレエ 13:00-14:00	ステップdeエクササイズ MISATO 13:00-14:00				15:00
14:00						声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15		16:00
15:00								17:00
16:00								18:00
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					19:00
18:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小中学生中級 Renachi 17:35-18:35	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		20:00
19:00		シェイプアップダンス YURIKA 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		21:00
20:00								22:00
21:00								2025/6/13
22:00								

7月	日	月	火	水	木	金	土	29
	6	7	8	9	10	11	12	
9:00								9:00
	コアトレ 9:00-10:00							
10:00		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 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	フラダンス 10:00-11:00	
11:00		生き生き体操② 10:30-11:30						11:00
			大人ダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP) ほりこうあさみ 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	ヴィンヤサフローヨガ KAYO 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	肩こり改善ヨガ MISATO 13:00-14:00		大人のバレエ 13:00-14:00	ステップdeエクササイズ MISATO 13:00-14:00		ハタヨガ・スロー KAYO 12:30-13:30		13:00
14:00								14:00
	フェイシャルヨガ MISATO 14:05-15:05					声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15		
15:00								15:00
16:00								16:00
		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小学生初級 Renachi 16:30-17:30	コアトレ 17:00-18:00					17:00
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		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
						メンタルケアの やさしいヨガ MISATO 19:05-20:10		
20:00				癒しのヨガ MISATO 19:35-20:40				20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

7月	日	月	火	水	木	金	土	25+3
	13	14	15	16	17	18	19	
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 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	フラダンス 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	大人ダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP) ほりこうあさみ 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	シェイプアップヨガ MISATO 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	ステップdeエクササイズ MISATO 13:00-14:00 調整中				13:00
14:00		いきいきメイク講座 (アンチエイジングメイク) 平野 13:30-15:00 ※カラー診断を受けている方 定員5名・回数券2枚 最小催行人数2名				声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15		14:00
15:00								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	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		ステップdeエクササイズ 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

7月	日	月	火	水	木	金	土	21
	20	21	22	23	24	25	26	
9:00	コアトレ 9:00-10:00							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 MIHO10:00-11:00	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	フラダンス 10:00-11:00	10:00
11:00								11:00
12:00				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	大人のバレエ 11:15-12:15	12:00
13:00								13:00
14:00			大人のバレエ 13:00-14:00	ステップdeエクササイズ MISATO 13:00-14:00		ハタヨガ・スロー KAYO 12:30-13:30	お腹引き締めヨガ MISATO 13:00-14:00	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								17:00
18:00								18:00
19:00				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

7月	日	月	火	水	木	金	土	20
9:00	27	28	29	30	31			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	フラダンス 10:00-11:00	11:00
11:00		生き生き体操② 10:30-11:30						12:00
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) ほりこうあさみ 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	ヴィンヤサフローヨガ 11:15-12:15	13:00
13:00								14:00
14:00			大人のバレエ 13:00-14:00	ステップdeエクササイズ MISATO 13:00-14:00				15:00
15:00						声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15		16:00
16:00								17:00
17:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小学生初級 Renachi 16:30-17:30	コアトレ 17:00-18:00					18:00
18:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小中学生中級 Renachi 17:35-18:35						19:00
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				20:00
20:00				癒しのヨガ MISATO 19:35-20:40				21:00
21:00								22:00
22:00								



土曜週替わりレッスン (11:15-12:15)

16と23はお休みです

8/2 シェイプアップヨガ MISATO

8/9、8/30 コアピラティス MIHO

運動量多めのピラティス！

運動不足解消を目指したい方にオススメです♪



夏SALEフリーパス販売中！

マンスリー、ウィークリーが10%OFF！

8/31まで販売

美姿勢筋膜リリース&サボリ筋

水

11:15- 筋膜&サボリ筋60分 【8/13 お休み】

6日…膝痛、脚のむくみ

27日…猫背、巻肩

※8/20(水)は10:00筋膜、11:15サボリ筋を実施します

金

10:00- 美姿勢筋膜リリース60分 【8/1, 29 開催】

11:15- サボリ筋エクササイズ60分

RE: 通信 8月号 2025



8月お盆WEEKお休みのお知らせ

※下記4日間はお休みとさせていただきます。

8/11(月祝), 13(水), 15(金), 16(土)

お電話・LINE等お返事できないことがありますのでご了承ください。



日曜大人のバレエ

中原 彩月

【8/3, 24 13:00-14:00】

※8月は2回開催！



8月の特別ヨガ MISATO

8/2(土)

10:00-11:00 お腹引き締めヨガ

11:15-12:15 シェイプアップヨガ

※いつもと時間が違うのでご注意ください

8/30(土)

13:00-14:00 骨盤バランスヨガ

14:05-15:05 肩こり改善ヨガ



RE:STUDIO
body&life

TEL :
044-455-5675



LINE



公式サイト

8月	日	月	火	水	木	金	土	27
	3	4	5	6	7	8	9	
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			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	フラダンス 10:00-11:00	10:00
11:00		生き生き体操② 10:30-11:30						11:00
		姿勢改善ピラティス 豊福 11:45-12:45		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	コアピラティス MIHO 11:15-12:15	
12:00								12:00
13:00	大人のバレエ? 13:00-14:00		大人のバレエ 13:00-14:00	ステップdeエクササイズ MISATO 13:00-14:00				13:00
14:00								14:00
						声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15		
15:00								15:00
16:00								16:00
		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小学生初級 Renachi 16:30-17:30	コアトレ 17:00-18:00					
17:00								17:00
18:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小中学生中級 Renachi 17:35-18:35	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		ナイトヨガ MISATO 18:30-19:30				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

8月	日	月	火	水	木	金	土	8
	10	11	12	13	14	15	16	
9:00	コアトレ 9:00-10:00							9:00
10:00			ゆっくりピラティス 豊福 10:00-11:00		カラダ改善ヨガ MISATO 9:45-10:45			10:00
11:00			大人ダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP) ほりこうあさみ 11:15-12:15		のんびりヨガ MISATO 11:00-12:00			11:00
12:00								12:00
13:00								13:00
14:00			大人のバレエ 13:00-14:00					14:00
15:00								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					18:00
19:00								19:00
20:00								20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

8月	日	月	火	水	木	金	土	24
	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	美姿勢筋膜リリース 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	フラダンス 10:00-11:00	10:00
11:00		生き生き体操② 10:30-11:30		サボリ筋エクササイズ 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		11:00
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	ステップdeエクササイズ MISATO 13:00-14:00				13:00
14:00						声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15		14:00
15:00								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	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	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		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

8月	日	月	火	水	木	金	土	28
	24	25	26	27	28	29	30	
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	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	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			大人ダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP) ほりこうあさみ 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	コアピラティス MIHO 11:15-12:15	12:00
13:00								13:00
14:00	大人のバレエ 13:00-14:00		大人のバレエ 13:00-14:00	ステップdeエクササイズ MISATO 13:00-14:00		ハタヨガ・スロー KAYO 12:30-13:30	骨盤バランスヨガ MISATO13:00-14:00	14:00
15:00						声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15	肩こり改善ヨガ MISATO 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	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	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		ナイトヨガ MISATO 18:30-19:30				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

8月	日	月	火	水	木	金	土	20
9:00	31							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	フラダンス 10:00-11:00	11:00
11:00		生き生き体操② 10:30-11:30						12:00
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) ほりこうあさみ 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	ヴィンヤサフローヨガ 11:15-12:15	13:00
13:00								14:00
14:00			大人のバレエ 13:00-14:00	ステップdeエクササイズ MISATO 13:00-14:00				15:00
15:00						声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15		16:00
16:00								17:00
17:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小学生初級 Renachi 16:30-17:30	コアトレ 17:00-18:00					18:00
18:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小中学生中級 Renachi 17:35-18:35						19:00
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				20:00
20:00				癒しのヨガ MISATO 19:35-20:40				21:00
21:00								22:00
22:00								