



2/23(月・祝)スケジュール

※開催時間等、通常と異なりますのでご注意ください

10:00-11:00 生き生き体操【清水】

11:15-12:15 ★美姿勢ピラティス【REICO】※経験者

13:00-14:30 1日完結 みんなで踊ろうKPOP【RENACHI】

※全年齢対象、90分・回数券1枚でOK!

※ご予約はお早めに!



メイクアップ講座 ※調整中
詳しくはチラシをご覧ください

2月土曜ヨガ MISATO

2/7(土)

①13:00-14:00 シェイプアップヨガ体幹ver.

②14:05-15:05 疲れリセットヨガ



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…膝痛・脚のむくみ

11日…お休み

18日…猫背・巻き肩・美姿勢

25日…お腹まわり・骨盤調整

金

【13,27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:通信 2月号 2026

隔週月曜 【★美姿勢ピラティス(経験者)】 REICO

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

隔週月曜 【ハタヨガと呼吸】 KAYO

隔週水曜 【お腹引き締めヨガ冬VER.】 MISATO

好評につき、2月も実施!!

~月10チケット特別割引!!~

2/3~15使用開始! ¥15,400→¥13,860

31日間で10回まで受講できるチケットです

期間中8回以上で40回券よりお得!!

※お手持ちの回数券は延長します ※ポイント対象外、店頭販売のみ

土曜11:15~週替わりレッスン

※基礎代謝があがる冬こそシェイプアップ!!

今月もすべてのクラスが運動負荷高めです!!



2/7 ★コアピラティス(経験者) MIHO

2/14 シェイプアップヨガ MISATO

2/21,28 ★ヴィンヤサフロー(経験者) KAYO



RE:STUDIO
body&life

TEL :
044-455-5675



公式サイト

2月	日	月	火	水	木	金	土	27
	1	2	3	4	5	6	7	9:00
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	ハタフロー 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	大人ダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP) YIUZUKA 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 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 代行:YUZUKA	大人のバレエ 12:30-13:30 代行:YUZUKA		↓ NEW お腹引き締めヨガ 冬特別ver. MISATO 13:30-14:30			シェイプアップヨガ体幹 MISATO 13:00-14:00	13:00
14:00					声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15		疲れリセットヨガ MISATO 14:05-15:05	14:00
15:00								15:00
16:00								16:00
17:00		コアトレ 17:00-18:00						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				19:00
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				20:00
20:00								21:00
21:00								21:00
22:00								22:00
							2026/1/31	

RE: 通信 3月号 2026

New! バレトン ワンコイン体験実施!



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!!

①3/6 金 12:30-13:30 ②3/11 水 11:15-12:15

各回先着12名 (LINE/店頭・お電話にて受付)



3/11水 脱! いつものメイク HITOMI
13:00-14:30 回数券2枚・最小3名

ほんの少しの色選びや乗せる位置、こんな化粧品があるのかと知るだけで印象は変わります!!



3月土曜ヨガ MISATO

3/21(土)

- ①13:00-14:00 シェイプアップヨガ
②14:05-15:05 肩こり改善ヨガ

美姿勢筋膜リリース&サボリ筋

※水曜日も隔週開催となります

水

【4,18開催】 11:15- 筋膜&サボリ筋60分
4日…足アーチ・足首・外反母趾
18日…肩こり・首こり・フェイスライン

金

【13,27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



New!

★美姿勢ピラティス(経験者) REICO

3/9,23,30 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 3/9,23 月 13:00-14:00

【お腹引き締めヨガ】 MISATO 3/4,18 水 13:30-14:30

3/25水 骨格診断・カラー診断 平野元子

①13:00-14:30 骨格診断 **New!**

各回数券2枚

②14:45-16:15 カラー診断

最小催行人数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。

土曜11:15~週替わりレッスン

3/7,28 ★ワインヤサフロー(経験者) KAYO

3/14 ★コアピラティス(経験者) MIHO

3/21 調整中



RE:STUDIO
body&life

TEL :
044-455-5675



LINE

公式サイト

