



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

New!

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 TEL :
body&life

044-455-5675



LINE



公式サイト

2月	日	月	火	水	木	金	土	27
	1	2	3	4	5	6	7	
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						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) 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	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					13:00
14:00				↓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	14:00
15:00						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	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		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				20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

2月	日	月	火	水	木	金	土	23
	8	9	10	11	12	13	14	
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			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	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		生き生き体操② 10:30-11:30						11:00
			大人ダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP) YIUZUKA 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	シェイプアップヨガ MISATO 11:15-12:15	12:00
12:00		★美姿勢ピラティス Reico 11:45-12:45						
		↑NEW↓	大人のバレエ 12:30-13:30 代行:YUZUKA					
13:00		ハタヨガと呼吸 KAYO 13:00-14:00				ハタフロー KAYO 12:30-13:30		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						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						
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

2月	日	月	火	水	木	金	土	27
	15	16	17	18	19	20	21	
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
			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	
11:00		生き生き体操② 10:30-11:30						11:00
			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	★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
			大人のバレエ 12:30-13:30 代行:YUZUKA					
13:00	大人のバレエ 13:00-14:00 代行:YUZUKA							13:00
				お腹引き締めヨガ 冬特別ver. MISATO 13:30-14:30				
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						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

2月	日	月	火	水	木	金	土	23
9:00	22	23	24	25	26	27	28	9:00
	コアトレ 9:00-10:00	祝日のため開催時間等 ご注意ください!						
10:00		生き生き体操② 10:00-11:00	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	10:00
11:00								11:00
12:00		★美姿勢ピラティス Reico 11:15-12:15	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	サボリ筋エクササイズ 11:15-12:15	★ヴィンヤサフロー KAYO 11:15-12:15	12:00
13:00								13:00
		1日完結!! みんなでダンス!!KPOP Renachi 13:00-14:30 小学生～大人	大人のバレエ 12:30-13:30 代行:YUZUKA			ハタフロー KAYO 12:30-13:30		
14:00								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								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		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

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

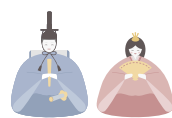
美姿勢筋膜リリース&サボリ筋

※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



RE: 通信 3月号 2026

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 ★ヴィンヤサフロー(経験者) KAYO
3/14 ★コアピラティス(経験者) MIHO
3/21 調整中



RE:STUDIO TEL :
body&life



044-455-5675



LINE



公式サイト

3月	日	月	火	水	木	金	土	27
	1	2	3	4	5	6	7	
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	ハタフロー KAYO 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) 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	★ヴィンヤサフロー KAYO 11:15-12:15	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		バレトン体験 TAKAKO 12:30-13:30		13:00
14:00				お腹引き締めヨガ MISATO 13:30-14:30		↑ NEW!ワンコイン体験		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	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 Renachi 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

3月	日	月	火	水	木	金	土	27
	8	9	10	11	12	13	14	
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	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		生き生き体操② 10:30-11:30	大人ダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP) YIUZUKA 11:15-12:15	バレトン体験 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	★コアピラティス MIHO 11:15-12:15	11:00
12:00		★美姿勢ピラティス Reico 11:45-12:45		↑NEW!ワンコイン体験				12:00
13:00		↑NEW↓ ハタヨガと呼吸 KAYO 13:00-14:00	大人のバレエ 12:30-13:30 代行:YUZUKA	脱! いつものメイク HITOMI 13:00-14:30 眉毛・シミクマ受講済の方 回数券2枚		ハタフロー KAYO 12:30-13:30		13:00
14:00								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	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			自然を感じるフローヨガ MISATO 18:00-19:00		18:00
19:00		シェイプアップダンス Renachi 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

3月	日	月	火	水	木	金	土	26
	15	16	17	18	19	20	21	
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
			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	
11:00		生き生き体操② 10:30-11:30						11:00
			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		
12:00		★姿勢改善ピラティス 豊福 11:45-12:45						12:00
			大人のバレエ 12:30-13:30 代行:YUZUKA					
13:00	大人のバレエ 13:00-14:00 代行:YUZUKA			↓ NEW			シェイプアップヨガ MISATO 13:00-14:00	13:00
14:00				お腹引き締めヨガ MISATO 13:30-14:30				14:00
						声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15	肩こり改善ヨガ 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 Renachi 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					18:00
				ナイトヨガ MISATO 18:30-19:30				
19:00		シェイプアップダンス YURIKA 18:40-19:40						19:00
20:00				癒しのヨガ MISATO 19:35-20:40				20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

3月	日	月	火	水	木	金	土	25
	22	23	24	25	26	27	28	
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 代行Takako 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
12:00		★美姿勢ピラティス Reico 11:45-12:45	大人ダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP) YIUZUKA 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	★ヴィンヤサフロー KAYO 11:15-12:15	12:00
13:00		↑NEW↓ ハタヨガと呼吸 KAYO 13:00-14:00	大人のバレエ 12:30-13:30 代行:YUZUKA	↑NEW ■特別講座■ 平野元子 「骨格診断講座」 13:00-14:30		ハタフロー KAYO 12:30-13:30		13:00
14:00								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					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		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

3月	日	月	火	水	木	金	土	10
	29	30	31					
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	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		生き生き体操② 10:30-11:30						11:00
12:00		★美姿勢ピラティス Reico 11:45-12:45	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	サボリ筋エクササイズ 11:15-12:15	★ヴィンヤサフロー KAYO 11:15-12:15	12:00
13:00		↑NEW						13:00
14:00						ハタフロー KAYO 12:30-13:30		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						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 Renachi 18:40-19:40		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