



コラボヨガ90分

4/13日曜 13:00-14:30

回数券2枚

MISATO先生・KAYO先生の特別コラボレッスン開催！
～内なる美と強さを育む月礼拝～

ステップdeエクサイズ

水曜日 13:00-14:00

MISATO先生の新しいクラス。
音楽に合わせて楽しく有酸素運動と筋トレにチャレンジ！
運動が苦手な方、リズム感に自信が無い方大歓迎!!



筋膜リリース&サボリ筋 (水曜日)

- 2日...腰痛・反り腰
- 9日...小顔・首・デコルテケア
- 16日...膝痛・脚のむくみ
- 23日...巻き肩・二の腕
- 30日...体幹・姿勢・骨盤調整



土曜週替わりレッスン(11:15-12:15)

- 4/5 コアピラティス (MIHO)
- 4/12 大人ダンス(HIPHOP/JAZZ/KPOP)
(ほりこうあさみ)
- 4/19 コアピラティス (MIHO)
- 4/26 ヴィンヤサフローヨガ (KAYO)
※英語も対応します



パーソナルカラー

講師:平野元子

パーソナルカラーって何？
ブルベ・イエベって何？
色を味方にしませんか？
お顔と調和するカラーを診断します！

限定5名様
回数券2枚



フリーパスは対象外
とさせていただきます

4/7(月) 13:30-15:00

パーソナルカラー① 対象:初めての方

4/25(金) 10:30-12:00

パーソナルカラー② 対象:①を受講済みの方

※筆記用具をお持ちください。
※お化粧品は自然な色味のポイントメイク程度でお越しく下さい。



4月の特別ヨガ



M:MISATO、K:KAYO

M 4/19(土) 13:00-14:00 お腹引き締めヨガ
14:05-15:05 ディープリラックスヨガ

K 4/26(土) 11:15-12:15 ヴィンヤサフローヨガ

M 4/29(火) 10:00-11:00 笑顔で鍛える体幹ヨガ



RE:STUDIO
body&life

TEL :
044-455-5675



LINE



公式サイト



RE: 通信 5月号 2025

パーソナルカラー 講師:平野元子

ブルベ・イエベって何?
色を味方にしませんか?
お顔と調和するカラーを診断します!

限定5名様
回数券2枚

5/11(日) 13:00-14:30

パーソナルカラー入門講座① 対象:初めての方



5/19(月) 13:30-15:00

パーソナルカラー②季節の診断(①を受講済みの方)

※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。

5/31
まで

3周年記念・お友達紹介キャンペーン!!
会員様に3回チケットプレゼント!!

※詳しくはお問合せください

土曜週替わりレッスン (11:15-12:15)

- 5/3 コアピラティス (MIHO)
- 5/10 大人ダンス(HIPHOP/JAZZ/KPOP)
(ほりこうあさみ)
- 5/17 ヴィンヤサフローヨガ (KAYO)
- 5/24 コアピラティス (MIHO)
- 5/31 ヴィンヤサフローヨガ (KAYO)

※KAYO先生のヨガは英語でも対応します



筋膜リリース&サボリ筋 水曜11:15~

- 7日...肩こり・首こり・フェイスライン
- 14日...足のアーチ・足指(外反母趾)
- 21日...手首・腱鞘炎・ばね指
- 28日...お腹まわり・骨盤調整



5月の特別ヨガ



M:MISATO、K:KAYO

- | | | | |
|---|------------|----------------------------|-------------------------|
| M | 5/6(火・祝) | 11:15-12:15 | 本気の筋トレヨガ |
| M | 5/10(土) | 13:00-14:00
14:05-15:05 | 骨盤バランスヨガ
肩こり改善ヨガ |
| K | 5/17・31(土) | 11:15-12:15 | ヴィンヤサフローヨガ |
| M | 5/18(日) | 13:00-14:00
14:05-15:05 | お腹引き締めヨガ
ディープリラックスヨガ |



RE:STUDIO
body&life

TEL :
044-455-5675



LINE



公式サイト

5月	日	月	火	水	木	金	土	
9:00					1	2	3	9:00
10:00	コアトレ 9:00-10:00	生き生き体操① 9:20-10:20	声乐 コンコーネ歌曲 10:00-11:00	やさしいピラティス MIHO10:00-11:00	声乐木曜クラス 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	10:00
11:00		生き生き体操② 10:30-11:30	大人ダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP) ほりこあさみ 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	サボり筋エクササイズ 11:15-12:15	コアピラティス MIHO 11:15-12:15	11:00
12:00		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		ハタヨガ・スロー KAYO 12:30-13:30		13:00
14:00	健康ウォーク ERI 13:15-14:15							14:00
15:00						声乐 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	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
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

