

New!

■楽しく歌おうクラス■ 中原彩月

■隔週火曜日 13:45-14:45

■10/13,27開催



初めての方、大歓迎♡

ポピュラー、歌謡、童謡、ミュージカル曲など
誰もが知っている曲を楽しく歌いましょう♪



◆おすすめ午後クラス◆

10/14,28 水 13:30～ お腹引き締めヨガ(MISATO)

10/12,26 木 14:15～ Basic ピラティス(Reico)

10/2,30 金 12:30～ フローヨガ初級(KAYO)



空いているので、より丁寧なサポートあり♡超おすすめ!!



人気上昇中!! ピラティス&バレトン Takako

ピラティスで整え、バレトンで楽しく動きます!

10/14,28 水 11:15～、10/9,23 金 12:30～



■ピラティス■

10月より月曜ピラティスは毎週Reico先生担当となります

10/5、19、26月曜日 11:45～ 美姿勢ピラティス

※10/12祝は11:15より開催します

～おすすめピラティスクラス～

◇10/3,24,31 土 11:15～ やさしいピラティス MIHO



◇10/1,15,29 木 14:15～ Basicピラティス Reico



◇10/18 日 12:30～ Basicピラティス Reico

◇10/18 日 13:40～ Coreピラティス Reico

RE: 通信 10月号²⁰²⁶

SALE

好評につき、10月まで継続!

10月限定・月10パス 10%OFF!

使用期間 10/1～31限定 10回で¥14,850

プレミアムで購入すると ¥16,500が **実質¥11,500**

※ 9月中旬より店舗のみで販売

土
SAT

土曜日11:15-12:15 週替わりレッスン

■10/3,24,31 やさしいピラティス MIHO

■10/10 ★フローヨガ中上級 KAYO

■10/17 みんなでダンス! YU-KA



土曜ヨガ MISATO

10/3

■13:00-14:00 お腹引き締めヨガ

10/24

■13:00-14:00 肩こり改善ヨガ

■14:05-15:05 骨盤バランスヨガ

日
SUN

■10/11,25_ 12:30～ 大人のバレエ 中原

日曜ピラティス Reico

■12:30～ Basic

■13:40～★Core(経験者向け)



RE:STUDIO
body&life



044-455-5675



LINE



公式サイト

10月	日	月	火	水	木	金	土	12
					1	2	3	
9:00			モーニングピラティス MIHO 9:00-9:50			(モーニングピラティス) Takako 9:00-9:50		9:00
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	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								11:00
12:00			スズダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP) YUZUKA 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	やさしいピラティス MIHO 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			フローヨガ初級 KAYO 12:30-13:30		13:00
14:00							お腹引き締めヨガ 13:00-14:00	14:00
					Basicピラティス Reico 14:15-15:15			
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
			コアトレ 17:00-18:00					
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 Renachi 18:40-19:40				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

10月	日	月	火	水	木	金	土	27
	4	5	6	7	8	9	10	
9:00	コアトレ 9:00-10:00	生き生き体操① 9:20-10:20	(モーニングピラティス) MIHO 9:00-9:50					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 代行Takako 10:00-11:00	カラダ改善ヨガ MISATO 9:45-10:45	フローヨガ初級 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) YUZUKA 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	★フローヨガ中上級 KAYO 11:15-12:15	11:00
12:00		★美姿勢ピラティス Reico 11:45-12:45						12:00
13:00			大人のバレエ 12:30-13:30	おしゃれ講座（個別） ①13:00-13:45		ピラティス&バレトン Takako 12:30-13:30		13:00
14:00				おしゃれ講座（個別） ①14:00-14:45				14:00
15:00				おしゃれ講座（個別） ①15:00-15:45		声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15		15:00
16:00				おしゃれ講座（個別） ①16:00-16:45				16:00
17:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小学1〜3年生 Renachi 16:15-17:10						17:00
18:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小学4年生以上 Renachi 17:15-18:15	コアトレ 17:00-18:00					18:00
19:00		シェイプアップダンス Renachi 18:30-19:30	★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				おやすみヨガ 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

10月	日	月	火	水	木	金	土	24
	11	12	13	14	15	16	17	
9:00	コアトレ 9:00-10:00							9:00
10:00								10:00
		生き生き体操 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	声楽木曜クラス 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	
11:00								11:00
		★美姿勢ピラティス Reico 11:15- 12:15	大人ダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP) YUZUKA 11:15-12:15	ピラティス&バレトン 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	みんなでダンス 11:15-12:15	
12:00								12:00
	大人のバレエ 12:30-13:30		大人のバレエ 12:30-13:30					
13:00								13:00
14:00			楽しく歌おう 13:45-14:45	お腹引き締めヨガ MISATO 13:30-14:30				14:00
15:00					Basicピラティス Reico 14:15-15:15	声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15		15:00
16:00								16:00
17:00			コアトレ 17:00-18:00					17:00
18:00								18:00
						パワーヨガ MISATO 18:00-19:00		
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
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

10月	日	月	火	水	木	金	土	27
	18	19	20	21	22	23	24	
9:00	コアトレ 9:00-10:00	生き生き体操① 9:20-10:20	(モーニングピラティス) MIHO 9:00-9:50					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	カラダ改善ヨガ MISATO 9:45-10:45		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) YUZUKA 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 代行Takako 11:15-12:15	やさしいピラティス MIHO 11:15-12:15	11:00
12:00	日曜ピラティス Reico	★美姿勢ピラティス Reico 11:45-12:45						12:00
13:00	♡Basicピラティス 12:30-13:30		大人のバレエ 12:30-13:30			ピラティス&バレトン Takako 12:30-13:30	土曜ヨガ MISATO	13:00
14:00	★Coreピラティス 13:40-14:40						肩こり改善ヨガ 13:00-14:00	14:00
15:00						声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15	骨盤バランスヨガ 14:05-15:05	15:00
16:00								16:00
17:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小学1〜3年生 Renachi 16:15-17:10						17:00
18:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小学4年生以上 Renachi 17:15-18:15	コアトレ 17:00-18:00					18:00
19:00		シェイプアップダンス Renachi 18:30-19:30	★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		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

10月	日	月	火	水	木	金	土	30
	25	26	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						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	声楽木曜クラス 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						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) YUZUKA 11:15-12:15	ピラティス&バレトン 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	やさしいピラティス MIHO 11:15-12:15	12:00
13:00	大人のバレエ 12:30-13:30		大人のバレエ 12:30-13:30			フローヨガ初級 KAYO 12:30-13:30		13:00
14:00			楽しく歌おう 13:45-14:45	お腹引き締めヨガ MISATO 13:30-14:30				14:00
15:00					Basicピラティス Reico 14:15-15:15	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1〜3年生 Renachi 16:15-17:10						17:00
18:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小学4年生以上 Renachi 17:15-18:15	コアトレ 17:00-18:00					18:00
19:00		シェイプアップダンス Renachi 18:30-19:30	★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		おやすみヨガ MISATO 19:05-20:10		20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

■楽しく歌おうクラス■ 中原彩月



■隔週火曜日 13:45-14:45

■11/10,24開催



■おしゃれ講座■ 平野元子

45分の個別レッスンです。 ※最小催行人数3名
メイク・カラー・骨格・顔タイプ(新)からお選びください

10/7水
11/25水

①13:00, ②14:00, ③15:00, ④16:00

¥4,950 (回数券+差額)

フリーパスは+¥3,000、月10パスは3コマ



人気上昇中 !! ピラティス&バレトン Takako

ピラティスで整え、バレトンで楽しく動きます!

11/11,25 水 11:15~、11/6,20 金 12:30~

■ピラティス■

月曜美姿勢ピラティス (Reico)

毎週月曜日 11:45~ ※11/23(祝)は11:15~



■おすすめ午後クラス■

- ◇火曜12:30- 11/10,17,24 大人のバレエ 中原
- ◇水曜13:30- 11/4,18 お腹引き締めヨガ MISATO
- ◇木曜14:15- 11/12,26 Basicピラティス Reico
- ◇金曜12:30- 11/6,20 ピラティスバレトン Takako
- ◇金曜12:30- 11/13,27 フローヨガ初級 KAYO

RE: 通信 11月号 2026

SALE

好評につき、11月も継続!

11月限定・月10パス 10%OFF!

使用期間 11/1~30限定 10回で¥14,850

※ 10月中旬より店舗のみで販売

土
SAT

土曜日11:15-12:15 週替わりレッスン

■11/21,28 やさしいピラティス MIHO

土曜ヨガ MISATO

11/14

■13:00-14:00

肩こり改善ヨガ

■14:05-15:05

腸活すっきりヨガ

New!

11/28

■13:00-14:00

骨盤バランスヨガ

■14:05-15:05

腸活すっきりヨガ

New!

日
SUN

■11/8,22 12:30~ 大人のバレエ 中原

日曜ピラティス Reico

11/15

■12:30~ Basic

■13:40~ ★Core(経験者向け)



RE:STUDIO
body&life



044-455-5675



LINE



公式サイト

11月	日	月	火	水	木	金	土	18
	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						
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	フローヨガ初級 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
12:00		★美姿勢ピラティス Reico 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	調整中	12:00
13:00						ピラティス&バレトン Takako 12:30-13:30		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		
15:00								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

11月	日	月	火	水	木	金	土	30
	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 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	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) YUZUKA 11:15-12:15	ピラティス&バレトン 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	調整中	12:00
13:00	大人のバレエ 12:30-13:30		大人のバレエ 12:30-13:30			フローヨガ初級 KAYO 12:30-13:30	土曜ヨガ MISATO	13:00
14:00			楽しく歌おう 13:45-14:45				肩こり改善ヨガ 13:00-14:00	14:00
15:00					Basicピラティス Reico 14:15-15:15	声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15	腸活すっきりヨガ 14:05-15:05	15:00
16:00								16:00
17:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小学1〜3年生 Renachi 16:15-17:10						17:00
18:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小学4年生以上 Renachi 17:15-18:15	コアトレ 17:00-18:00					18:00
19:00		シェイプアップダンス Renachi 18:30-19:30	★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				おやすみヨガ 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	29
	15	16	17	18	19	20	21	
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	フローヨガ初級 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		★美姿勢ピラティス Reico 11:45-12:45	大人ダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP) YUZUKA 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	やさしいピラティス MIHO 11:15-12:15	12:00
13:00	日曜ピラティス Reico ♡Basicピラティス 12:30-13:30		大人のバレエ 12:30-13:30			ピラティス&バレトン Takako 12:30-13:30		13:00
14:00	★Coreピラティス 13:40-14:40			お腹引き締めヨガ 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1〜3年生 Renachi 16:15-17:10						17:00
18:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小学4年生以上 Renachi 17:15-18:15	コアトレ 17:00-18:00					18:00
19:00		シェイプアップダンス Renachi 18:30-19:30	★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	27
	22	23	24	25	26	27	28	
9:00	コアトレ 9:00-10:00	↓通常と時間が異なります						9:00
10:00		生き生き体操 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		★美姿勢ピラティス Reico 11:15-12:15	大人ダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP) YUZUKA 11:15-12:15	ピラティス&バレトン 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	やさしいピラティス MIHO 11:15-12:15	11:00
12:00								12:00
13:00	大人のバレエ 12:30-13:30		大人のバレエ 12:30-13:30	おしゃれ講座（個別） ①13:00-13:45		フローヨガ初級 KAYO 12:30-13:30	土曜ヨガ MISATO 骨盤バランスヨガ 13:00-14:00	13:00
14:00			楽しく歌おう 13:45-14:45	おしゃれ講座（個別） ①14:00-14:45				14:00
15:00				おしゃれ講座（個別） ①15:00-15:45	Basicピラティス Reico 14:15-15:15	声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15	腸活すっきりヨガ 14:05-15:05	15:00
16:00				おしゃれ講座（個別） ①16:00-16:45				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				自然を感じるフローヨガ 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

11月	日	月	火	水	木	金	土	6
	29	30						9:00
9:00								9:00
		生き生き体操① 9:20-10:20						10:00
10:00								10:00
		生き生き体操② 10:30-11:30						11:00
11:00								11:00
		★美姿勢ピラティス Reico 11:45-12:45						12:00
12:00								12:00
								13:00
13:00								13:00
								14:00
14:00								14:00
								15:00
15:00								15:00
								16:00
16:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小学1～3年生 Renachi 16:15-17:10						16:00
17:00								17:00
		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小学4年生以上 Renachi 17:15-18:15						18:00
18:00								18:00
		シェイプアップダンス Renachi 18:30-19:30						19:00
19:00								19:00
								20:00
20:00								20:00
								21:00
21:00								21:00
								22:00
22:00								22:00