

GWスケジュール

4/27(土)

姿勢改善
ピラティス
10:00-10:45

フラダンス
11:00-11:45

筋膜リリース&
サボリ筋
12:00-12:45

エアロビクス
13:00-13:45

ウォーキング
14:00-14:45

自然を感じる
フローヨガ
15:00-15:45

寝たままヨガ
16:00-16:45

4/28(日)

コアトレ
9:00-10:00

4/29(月・祝)

生き生き体操
90分スペシャル
9:45-11:15

姿勢改善
ピラティス
11:45-12:45

シェイプアップ
ダンス
14:45-15:45

4/30(火)

コンコーネ歌曲
10:00-11:00

ダンスde
エイジングケア
11:15-12:15

大人のバレエ
13:00-14:00

コアトレ
17:00-18:00

シェイプアップ
18:15-19:15

5/1(水)

サボリ筋
エクササイズ
9:30-10:30

美姿勢筋膜
リリース
10:45-11:45

シェイプアップ
ヨガ
13:30-14:30

椅子とタオル
ヨガ
14:45-15:45

ナイトヨガ
18:30-19:30

癒しのヨガ
19:45-20:45

5/2(木)

童謡
9:45-10:45

のんびりヨガ
11:00-12:00

5/3(金・祝)

ほぐし・整え
鍛えるレッスン
10:00-12:00

フロー
ピラティス
12:30-13:30

5/4(土・祝)

姿勢改善
ピラティス
10:00-11:00

フラダンス
11:15-12:15

お腹引き締め
ヨガ
13:30-14:30

美脚ヨガ
14:45-15:45

☆RE:STUDIO 2周年イベント開催☆

お客様への日頃の感謝を込めて、回数券1枚でお好きな教室3つにご参加いただけるイベントを開催いたします！
さらに、お友達（非会員）と一緒に参加すると無料ですべての教室に参加いただけます♪
当日はお得な賞品があたる抽選会も実施する予定です。
是非ご参加ください

シニア・初心者向
 女性限定
 一般男女
 小学生

5月スケジュール

MON

プレミアム生き生き体操①
9:20-10:20
5/6 お休み

プレミアム生き生き体操②
10:30-11:30
5/6 お休み

姿勢改善ピラティス
11:45-12:45
5/6 お休み

はじめてのヨガ
13:30-14:30
5/6、27 お休み

※5/27 健康ウォーク開催

HIPHOP/KPOPダンス
小学生初級 16:30-17:30
5/6 お休み

HIPHOP/KPOPダンス
小学生中級 17:35-18:35
5/6 お休み

シェイプアップダンス
18:40-19:40
5/6 お休み

TUE

音楽
10:00-11:00
5/7、21

ゆっくり
ピラティス
10:00-11:00
5/14、28

ダンスde
エイジングケア
11:15-12:15

大人のバレエ
13:00-14:00

コアトレ
17:00-18:00

シェイプアップ
18:15-19:15

WED

MIHO先生

☆やさしいピラティス
10:00-11:00
5/8より開催開始!

☆関節トレーニング
11:15-12:15
5/15 お休み

☆新教室開催!
5/1までは現行通り
9:30-サボリ筋
10:45-美姿勢筋膜

シェイプアップヨガ
13:30-14:30
5/1、15 開催

タオルを使う簡単椅子ヨガ
14:45-15:45
5/1、15 開催

ナイトヨガ
18:30-19:30
5/22 特別、29 お休み

癒しのヨガ
19:45-20:45
5/29 お休み

THU

音楽
(童謡クラス)
9:45-10:45
2, 16, 30 開催

カラダ改善
ヨガ
9:45-10:45
9, 23 開催

のんびりヨガ
11:00-12:00

FRI

美姿勢筋膜リリース
10:00-11:00
5/3 GW, 24 お休み

サボリ筋エクササイズ
11:15-12:15
5/3 GW, 24 お休み

ゆっくりピラティス
12:30-13:30
5/10, 24 開催

※音楽コンコーネ
14:15-15:15
5/3 お休み

パワーヨガ
18:00-19:00
5/3 お休み

メンタルケアの
やさしいヨガ
19:15-20:15
5/3 お休み

SAT

姿勢改善ピラティス
10:00-11:00

フラダンス
11:15-12:15

5/4, 18
【月イチ土曜ヨガ】
お腹引き締めヨガ
13:30-14:30

5/4 美脚ヨガ
5/18 疲れリセットヨガ
14:45-15:45

SUN

コアトレ
9:00-10:00
5/5 お休み

月イチ
日曜ピラティス
5月はお休み

シニア・初心者向

女性限定

一般男女

小学生

ピラティス新教室開催

5月から毎週水曜日10:00-11:00に新しく
RE:STUDIO講師陣に加わったMIHO先生に
よる【やさしいピラティス】教室の開催が
決定いたしました！ピラティス・運動初心者向け
の教室となっていますので、是非ご興味のある方
はご参加ください！



YUKIKO先生の新教室

関節トレーニング

サボり筋を働かせて正しい関節運動ができる
状態にしてから呼吸法や体幹トレーニングで
インナーマッスルを鍛えます。

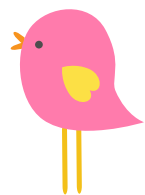
姿勢を正し、使いづらい筋肉が動くことで効率良く
運動効果を高めます。

カラダのラインをきれいにしたい、シェイプアップ
したい方にオススメです！

運動初心者だけどカラダを動かしたい方には
無理せずできるやり方をお伝えしますので安心して
参加してみてください！

開催日時：水曜日11:15-12:15

講師：YUKIKO



RE: 通信 5月号


月イチ土曜ヨガ 5月

5月から月に2回開催に変更になります！


今月の開催日：【5月4日/5月18】

- ①お腹引き締めヨガ 13:30-14:30
- ②(5/4)美脚ヨガ 14:45-15:45
(5/18)疲れリセットヨガ 14:45-15:45

定員各15名、回数券それぞれ1回分

ご予約は、普段の教室の予約と同様、ホームページで承ります。
2本連続受講でさらに1ポイントプレゼント！ 

5/5(日)と5/6(月)はスタジオが

お休みとなりますのでご注意ください。 

お電話・LINEの返信等対応できないことが
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

6月スケジュール

MON

プレミアム生き生き体操①
9:20-10:20

プレミアム生き生き体操②
10:30-11:30

姿勢改善ピラティス
11:45-12:45

はじめてのヨガ
13:30-14:30
6/3, 17 特別, 24 お休み

※6/24 健康ウォーク開催

HIPHOP/KPOPダンス
小学生初級 16:30-17:30

HIPHOP/KPOPダンス
小学生中級 17:35-18:35
6/10 お休み

シェイプアップダンス
18:40-19:40
6/17, 24 代行

TUE

音楽
10:00-11:00
6/4, 18

ゆっくり
ピラティス
9:50-10:50
6/11, 25

ダンスde
エイジングケア
11:15-12:15

大人のバレエ
13:00-14:00

コアトレ
17:00-18:00
6/18 お休み

シェイプアップ
18:15-19:15
6/18 お休み

WED

時間変更有

やさしいピラティス
10:00-11:00

関節トレーニング
11:15-12:15
6/5 お休み

シェイプアップヨガ
13:30-14:30
6/5, 19 開催

タオルを使う簡単椅子ヨガ
14:45-15:45
6/5, 19 開催

ナイトヨガ
18:30-19:30
6/12, 19 調整中, 26 特別

癒しのヨガ
19:45-20:45
6/12, 19 調整中, 26 特別

THU

音楽
(童謡クラス)
9:45-10:45
6, 20 開催

カラダ改善
ヨガ
9:45-10:45
13, 27 開催

のんびりヨガ
11:00-12:00

FRI

美姿勢筋膜リリース
10:00-11:00

サボリ筋エクササイズ
11:15-12:15

ゆっくりピラティス
12:30-13:30
6/7 開催, 21 代行

※音楽コンコーネ
14:15-15:15

パワーヨガ
18:00-19:00
6/14, 28 特別

メンタルケアの
やさしいヨガ
19:15-20:15
6/14, 28 特別

SAT

姿勢改善ピラティス
10:00-11:00
6/22 お休み

フラダンス
11:15-12:15
6/29 お休み

6/8, 22
【月イチ土曜ヨガ】
シェイプアップヨガ+
13:00-14:00

ディープリラックス
14:15-15:15

SUN

コアトレ
9:00-10:00
6/16 お休み

シェイプアップヨガ
13:00-14:00
6/16 開催

ディープリラックスヨガ
14:15-15:15
6/16 開催

- シニア・初心者向
- 女性限定
- 一般男女
- 小学生

時間変更有

MISATO先生
による

6月ヨガまつり

夏直前!! ポディライン・むくみ改善・心の疲れをいやす1ヶ月!

通常レッスンに加えて特別レッスンで楽しみましょう♪

ヨガ未経験の方や身体の痛みのある方でもご自分のペースでご参加いただけます!

日曜日

6/16 13:00-14:00 シェイプアップヨガ+
14:15-15:15 ディープリラックスヨガ

月曜日

6/3 13:30-14:30 骨盤バランスヨガ
6/17 13:30-14:30 みかえり美人ヨガ

水曜日

6/5 19:45-20:45 疲れリセットヨガ
6/26 18:30-19:30 自然を感じるフローヨガ

木曜日

6/13 9:45-10:45 骨盤バランスヨガ
6/27 9:45-10:45 みかえり美人ヨガ

金曜日

6/14、28
18:00-19:00 シェイプアップヨガ+
19:15-20:15 ディープリラックスヨガ

土曜日

※時間変更がございます

6/8、22
13:00-14:00 シェイプアップヨガ+
14:15-15:15 ディープリラックスヨガ



MISATO先生

ヨガ指導歴: 8年
カラダはそれぞれの個性が
あり、それに合わせてレッスンを
すすめていきます。

※記載されていない
通常教室も開催されます

教室紹介

骨盤バランスヨガ

強度: ☆☆☆

股関節の可動域を広げて筋力をつけるポーズをとります。特に下半身(膝・腰)の悩みを改善したい方におすすめです。

みかえり美人ヨガ

強度: ☆☆☆

背中・首筋・二の腕にアプローチするポーズをとります。肩こり改善したい方も是非ご参加ください。

シェイプアップヨガ+

強度: ☆☆☆☆☆

とにかく動きましょ! できないポーズはとばしてOK! 汗拭き用のタオルをお持ちください。

ディープリラックスヨガ

強度: ☆

呼吸と脱力、ゆだねる...とにかくゆる〜くポーズをとります。



RE:STUDIO
body&life



TEL :
044-455-5675



LINE



公式サイト