

RE: 通信 7月号

2026

★夏こそダンス!!!

7/25(土) 11:15~みんなで踊ろう! KPOP!!

久しぶりのYU-KA先生!! 1日完結 【曲: APT.】

- 月曜日 18:40~シェイプアップダンス Renachi
- 火曜日 11:15~大人ダンス YUZUKA



7/(15)水

~おしゃれ講座・平野元子~

美容セラピストの40分個人レッスン

骨格診断/パーソナルカラー/メイク

お好きな項目を選択(複数可) ①13:00 ②13:50 ③14:40

おひとり40分/4,950円(回数券+差額)



超オススメ!!! 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!



7/15, 29 水 11:15-12:15 7/10, 24 金 12:30-13:30

■モーニングピラティス夏季開催■ やさしいピラティス

- 火曜日 7/7, 21 9:00~9:50 MIHO
- 金曜日 7/17, 31 9:00~9:50 Takako

■日曜ピラティス■ Reico

7/26開催 ①12:30-13:30 Reset&Basic
②13:40-14:40 Core&Flow(経験者)



木曜午後 7/2, 16, 30 木 14:15 Reset&Basic



✨土日レッスン✨



7/4, 11, 18_ 10:00~ フラダンス 久保田

7/4, 18_ 11:15~ やさしいピラティス MIHO

7/11_ 11:15~ ★フローヨガ中上級(経験者) KAYO

7/4_ 13:00~ 肩こり改善ヨガ MISATO

7/4_ 14:05~ 骨盤バランスヨガ MISATO

7/18_ 13:00~ お腹引き締めヨガ MISATO

7/25_ 10:00~ ★フローヨガ中上級 KAYO



7/12, 19, 26_ 9:00~ コアトレーニング 渡邊

7/5, 19_ 13:00~ 大人のバレエ 中原

7/26_ 12:30~ Reset&Basic Reico

7/26_ 13:40~ ★Core&Flow(経験者向け) Reico



美姿勢筋膜リリース&サボリ筋 YUKIKO

水

【1, 8, 22開催】11:15- 筋膜&サボリ筋60分 ※7/1も開催

金

【17, 31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



044-455-5675



LINE



公式サイト

| 7月 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 16 |
|-------|---|---|---|--------------------------------|--------------------------------------|---|-------------------------------|-------|
| | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 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 | フローヨガ初級 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) 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 | やさしいピラティス MIHO 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 代行:YUZUKA | | | ハタフロー KAYO 12:30-13:30 | 土曜ヨガ MISATO | 13:00 |
| 14:00 | | | | お腹引き締めヨガ MISATO 13:30-14:30 | | | 肩こり改善ヨガ 13:00-14:00 | 14:00 |
| 15:00 | | | | | ピラティスReset&Basic Reico14:15-15:15 | 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 | | | | 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 |

RE: 通信 8月号

2026

●料金改定のお知らせ

9月1日販売分より回数券等の料金を改定させていただきます。会員様にはご負担をお掛けしますがご理解の程よろしくお願いたします。

詳細は別紙にてご案内します。



SALE

8月限定・月10チケット10%OFF!

使用期間 8/1~31限定 10回で¥13,860

プレミアムで購入すると ¥15,400が**実質¥10,800!**

★夏こそダンス!!!

8/22(土) 11:15~みんなで踊ろう! KPOP!!

YU-KA先生!! 1日完結 【曲: ライラック】



- 月曜日 18:40~シェイプアップダンス Renachi
- 火曜日 11:15~大人ダンス YUZUKA

超オススメ!!! 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!



8/12, 26 水 11:15-12:15 8/7, 21 金 12:30-13:30



- 8/1, 8, 29 10:00~ フラダンス 久保田
- 8/22 10:00~ やさしいピラティス MIHO
- 8/22 13:00~ 骨盤バランスヨガ MISATO

土曜日11:15-12:15 週替わりレッスン

- 8/1 ★フローヨガ中上級 KAYO
- 8/8 お腹引き締めヨガ MISATO
- 8/22 みんなでダンス! KPOP YU-KA
- 8/29 やさしいピラティス MIHO

土
SAT



※8月の月曜ピラティスはREICO先生担当となります。

■モーニングピラティス■ 9:00 - 9:50

●8/4火 MIHO ●8/28金 Takako

■日曜ピラティス■ Reico

8/30

- ①12:30-13:30 Basic
- ②13:40-14:40 Core(経験者)



SUN

- 8/2_ 13:00~ のんびりヨガ MISATO
- 8/2, 9, 16, 30_ 9:00~ コアトレ 渡邊
- 8/9, 23_ 13:00~ 大人のバレエ 中原
- 8/30_ 12:30~ Basic Reico
- 8/30_ 13:40~ ★Core(経験者向け) Reico



044-455-5675



LINE



公式サイト

| 8月 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 2 |
|-------|------------------------------------|---|---|--------------------------------|------------------------------|---|-------------------------------|-------|
| 9:00 | | | | | | | 1 | 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 | 声乐 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 | 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) 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 | ★フローヨガ中上級 KAYO 11:15-12:15 | 12:00 |
| 13:00 | | | 大人のバレエ 12:30-13:30 代行:YUZUKA | | | ハタフロー KAYO 12:30-13:30 | | 13:00 |
| 14:00 | 大人のバレエ 13:00-14:00 代行:YUZUKA | | | お腹引き締めヨガ MISATO 13:30-14:30 | | | | 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 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 | | | | 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 | | | | | | | 2026/6/29 | 22:00 |

