

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

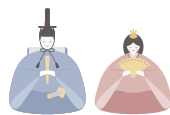
美姿勢筋膜リリース&サボリ筋

※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 ★ヴァンヤサフロー(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					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

RE: 通信 4月号 2026

バレトン

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!!

4/1, 15 水 11:15-12:15 4/10, 24 金 11:15-12:15

プロが教える!メイク講座 HITOMI

回数券2枚・最少催行3名
日程・内容調整中

4/4 土曜ヨガ MISATO

- ①13:00-14:00 骨盤バランスヨガ
- ②14:05-15:05 おやすみヨガ

土曜11:15~週替わりレッスン

4/4,18 調整中

4/11,25 ★ヴィンヤサフロー (経験者) KAYO

日曜大人のバレエ 4/12 13:00~

美姿勢筋膜リリース&サボリ筋

水 【8,22開催】 11:15- 筋膜&サボリ筋60分
8日…膝痛、脚のむくみ
22日…手首、腱鞘炎、バネ指

金 【3,17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

★美姿勢ピラティス(経験者) REICO

4/13,27 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 4/13,27 月 13:00-14:00

【お腹引き締めヨガ】 MISATO 4/1,15 水 13:30-14:30

4/22水 骨格診断・カラー診断 平野元子

- ①13:00-14:30 骨格診断 各回数券2枚
- ②14:45-16:15 カラー診断 最少催行人数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。

4/26 日曜ピラティス REICO

New!

①12:30-13:30 Reset&Basic

※初心者大歓迎!基本動作を丁寧に、「整う感覚」を大切にしたいベーシッククラス

②13:40-14:40 Core&Flow(経験者)

※流れるように動く強度高めのクラス
経験者向けです

RE:STUDIO TEL :
body&life

044-455-5675



LINE



公式サイト

4月	日	月	火	水	木	金	土	27
9:00				1	2	3	4	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	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	ダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP) YUZUKA 11:15-12:15	バレトン Takako 11:15-12:15	のんびりヨガ MISATO 11:00-12:00	サボり筋エクササイズ 11:15-12:15	やさしいピラティス MIKO 11:15-12:15 調整中	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 骨盤バランスヨガ 13:00-14:00	13:00
14:00				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	おやすみヨガ 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					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

