

※11/24 (月) スタジオお休みです

パーソナルカラー診断

平野元子

11/5(水) 13:00-14:30

メイクアップ講座

HITOMI

11/19(水) 13:00-14:30

各定員5名(最少2名)・回数券2枚、詳細はチラシにて

日曜バレエ 中原 彩月

11/16、23、30
13:00-14:00



土曜日週替わりレッスン 11:15-12:15

11/8, 29 コアピラティス(経験者) MIHO

11/15 フローピラティス(経験者) 豊福

道具を使わずに呼吸と一緒に流れで動いていきます!

11/22 初めてのフラダンス 久保田

初めての方フラダンスに挑戦してみてください!



RE:通信 11月号 2025

1日完結! みんなでKPOPダンス90分!

開催日【11/3 (月) 11:30-13:00】講師:RENACHI
小学生から大人まで、みんなで楽しくKPOPを踊りましょう♪
一日で1曲仕上げます!是非ご参加ください!
回数券1枚でOK!

美姿勢筋膜リリース&サボリ筋

水

5日...足のアーチ、足指(外反母趾)

12日...手首、腱鞘炎、ばね指

19日...膝痛、脚のむくみ

26日...巻き肩、二の腕

金

【14, 28 開催】

10:00- 筋膜リリース

11:15- サボリ筋



11月の土曜ヨガ K:KAYO M:MISATO

11/8 (土)M 13:00-14:10 疲れリセットヨガ70分

11/15 (土)K 12:30-13:30 ヴィンヤサフローヨガ

11/22(土)M 13:00-14:00 シェイプアップヨガ
14:05-15:05 肩こり改善ヨガ



RE:STUDIO
body&life

TEL :
044-455-5675



LINE



公式サイト

11月	日	月	火	水	木	金	土	7
9:00							1	9:00
10:00	コアトレ 9:00-10:00	生き生き体操① 9:20-10:20	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	★ヴィンヤサフローヨガ KAYO 10:00-11:00	10:00
		生き生き体操② 10:30-11:30						11:00
12:00		大人のダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP) 代行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			12:00
		姿勢改善ピラティス 豊福 11:45-12:45						13:00
13:00			大人のバレエ 13:00-14:00	大人のバレエ 13:00-14:00	ハタヨガ・スロー KAYO 12:30-13:30			13:00
								14:00
14:00								14:00
15:00						声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15		15:00
								16:00
16:00								16:00
								17:00
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
		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小中学生中級 Renachi 17:35-18:35						18:00
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
		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								21:00
22:00								22:00

2025/9/30

11月	日	月	火	水	木	金	土	27
	2	3	4	5	6	7	8	
9:00	コアトレ 9:00-10:00							9:00
10:00		★姿勢改善ピラティス 10:00- 11:00	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	ハタヨガ・スロー KAYO 10:00-11:00	フラダンス 10:00-11:00	10:00
11:00								11:00
12:00		1日完結!! みんなでダンス!!KPOP Renachi 11:30-13:00	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	★コアピラティス MIHO 11:15-12:15	12:00
13:00								13:00
14:00			大人のバレエ 13:00-14:00	パーソナルカラー 平野 13:00-14:30			土曜ヨガ MISATO 13:00-14:10 疲れリセットヨガ70分	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								17:00
18:00			コアトレ 17:00-18:00					18:00
19:00			★シェイプアップ 18:15-19:15	自然を感じるフローヨガ 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	8
	9	10	11	12	13	14	15	
9:00								9:00
	コアトレ 9:00-10:00							
10:00		生き生き体操① 9:20-10:20						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	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		生き生き体操② 10:30-11:30						11:00
			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	★フローピラティス 豊福 11:15-12:15	
12:00		ハタヨガ・スロー KAYO 11:45-12:45						12:00
13:00			大人のバレエ 13:00-14:00	大人のバレエ 13:00-14:00		ハタヨガ・スロー KAYO 12:30-13:30	★ヴィンヤサフローヨガ KAYO 12:30-13:30	13:00
14:00								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	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							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	シェイプアップダンス YURIKA 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

11月	日	月	火	水	木	金	土	24
	16	17	18	19	20	21	22	
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	ハタヨガ・スロー 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		★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	ゆっくりピラティス 豊福 11:15-12:15	はじめてのフラダンス 11:15-12:15	12:00
13:00	大人のバレエ 13:00-14:00		大人のバレエ 13:00-14:00	メイク講座 HITOMI 13:00-14:30		やさしいピラティス MIHO 12:30-13:30 ピラティス連続参加不可	土曜ヨガ MISATO シェイプアップヨガ 13:00-14:00 肩こり改善ヨガ 14:05-15:05	13:00
14:00						声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15		14:00
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	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						18:00
19:00		シェイプアップダンス YURIKA 18:40-19:40	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	28
	23	24	25	26	27	28	29	
9:00		お休み						9:00
10:00								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	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								11:00
			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	★コアピラティス MIHO 11:15-12:15	11:00
12:00								12:00
13:00								13:00
	大人のバレエ 13:00-14:00		大人のバレエ 13:00-14:00	大人のバレエ 13:00-14:00		ハタヨガ・スロー KAYO 12:30-13:30		13:00
14:00								14:00
						声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15		14:00
15:00								15:00
								15:00
16:00								16:00
								16:00
17:00								17:00
								17:00
18:00								18:00
						自然を感じるフローヨガ MISATO 18:00-19:00		18:00
19:00				ナイトヨガ MISATO 18:30-19:30				19:00
						メンタルケアの やさしいヨガ MISATO 19:05-20:10		19:00
20:00				癒しのヨガ MISATO 19:35-20:40				20:00
								20:00
21:00								21:00
								21:00
22:00								22:00
								22:00

11月	日	月	火	水	木	金	土	28
9:00	30							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			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	10:00
11:00		生き生き体操② 10:30-11:30						11:00
			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	サボリ筋エクササイズ 11:15-12:15	コアピラティス MIHO 11:15-12:15	12:00
12:00		姿勢改善ピラティス 豊福 11:45-12:45						13:00
13:00	大人のバレエ 13:00-14:00		大人のバレエ 13:00-14:00	大人のバレエ 13:00-14:00		ハタヨガ・スロー KAYO 12:30-13:30	骨盤バランスヨガ MISATO13:00-14:00	14:00
14:00								15:00
15:00						声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15	肩こり改善ヨガ MISATO 14:15-15:15	16:00
16:00								17:00
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					18:00
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			ステップハロウィン MISATO 18:00-19:00		19:00
19:00		シェイプアップダンス YURIKA 18:40-19:40		ナイトヨガ MISATO 18:30-19:30				20:00
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		21:00
21:00								22:00
22:00								

中原彩月先生舞台出演決定!!

2026年3~6月公演のミュージカル、
「メリーポピンズ」への出演が決まりました!!
※アンサンブル&ミセスコリーのカバーキャスト



応援のほど、よろしくお願いします!!

「大人のバレエ」は、
代行日程調整中です。
決定し次第、お知らせします。



パーソナルカラー診断

平野元子 12/10(水) 13:00-14:30



メイク講座(シミ・クマ対策)

HITOMI 12/17(水) 13:00-14:30

各定員5名(最少3名)・回数券2枚、詳細はチラシにて

土曜日週替わりレッスン 11:15-12:15

12/6, 20 コアピラティス(経験者) MIHO

12/13 ヴィンヤサフロアヨガ(経験者) KAYO

12/27 呼吸と向き合うヨガ MISATO



RE:通信 12月号 2025

今年も一年ありがとうございました!

今年も一年、スタジオに足を運んでくださりありがとうございました●新しい年も、心も体もリフレッシュできる時間をお届けできるよう努めてまいります。
どうぞ素敵な年末年始をお過ごしください。
来年も変わらぬご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。

年末年始休みは【12/29~1/2】です。



美姿勢筋膜リリース&サボリ筋



水

3日...お腹まわり、骨盤調整

10日...肩こり、背中のはり

17日...足裏&足首、膝、股関節

24日...猫背、巻き肩、美姿勢

金

【12, 26 開催】

10:00- 筋膜リリース

11:15- サボリ筋

12月の土曜ヨガ

12/20

13:00-14:00 骨盤バランスヨガ

14:05-15:05 肩こり改善ヨガ



RE:STUDIO
body&life

TEL :
044-455-5675



LINE



公式サイト

12月	日	月	火	水	木	金	土	7
		1	2	3	4	5	6	
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			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	ハタヨガ・スロー 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
			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	★コアピラティス MIHO 11:15-12:15	
12:00		★姿勢改善ピラティス 豊福 11:45-12:45						12:00
			大人のバレエ 12:30-13:30 中原 or YUZUKA					
13:00			時間注意!	大人のバレエ 13:00-14:00				13:00
14:00								
						声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15		14:00
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	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			自然を感じるフローヨガ MISATO 18:00-19:00		18:00
19:00		シェイプアップダンス YURIKA 18:40-19:40		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

12月	日	月	火	水	木	金	土	27
	7	8	9	10	11	12	13	
9:00								9:00
	コアトレ 9:00-10:00							
10:00		生き生き体操① 9:20-10:20						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	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		生き生き体操② 10:30-11:30						11:00
			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	サボリ筋エクササイズ 11:15-12:15	★ヴィンヤサフローヨガ KAYO 11:15-12:15	
12:00		★ヴィンヤサフローヨガ KAYO 11:45-12:45						12:00
13:00			大人のバレエ 12:30-13:30 中原 or YUZUKA	パーソナルカラー 診断講座 平野 13:00-14:30		ハタヨガ・スロー KAYO 12:30-13:30	イベント	13:00
			時間注意!					
14:00								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		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				ナイトヨガ MISATO 18:30-19:30				19:00
		シェイプアップダンス YURIKA 18:40-19:40				メンタルケアの やさしいヨガ MISATO 19:05-20:10		
20:00				癒しのヨガ MISATO 19:35-20:40				20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

12月	日	月	火	水	木	金	土	8
	14	15	16	17	18	19	20	
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			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	ハタヨガ・スロー 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
			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	★コアピラティス MIHO 11:15-12:15	
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 12:30-13:30 代行:YUZUKA 時間注意!	メイク講座 (シミ・クマ) HITOMI 13:00-14:30			土曜ヨガ 13:00-14:00 骨盤バランスヨガ 14:05-15:05 肩こり改善ヨガ	13:00
14:00						声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15		14:00
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	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		ナイトヨガ MISATO 18:30-19:30		メンタルケアの やさしいヨガ MISATO 19:05-20:10		19:00
20:00				癒しのヨガ MISATO 19:35-20:40				20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

12月	日	月	火	水	木	金	土	24
	21	22	23	24	25	26	27	
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	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		★ヴィンヤサフローヨガ KAYO 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	サボリ筋エクササイズ 11:15-12:15	呼吸と向き合うヨガ MISATO 11:15-12:15	12:00
13:00			大人のバレエ 12:30-13:30 中原 or YUZUKA			ハタヨガ・スロー KAYO 12:30-13:30		13:00
14:00			時間注意!					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			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			ナイトヨガ MISATO 18:30-19:30		メンタルケアの やさしいヨガ MISATO 19:05-20:10		19:00
20:00				癒しのヨガ MISATO 19:35-20:40				20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

12月	日	月	火	水	木	金	土	28			
	28	29	30	31							
9:00	コアトレ 9:00-10:00							9:00			
10:00		生き生き体操① 9:20-10:20			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	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				11:00			
12:00		姿勢改善ピラティス 豊福 11:45-12:15	大人ダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP)	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	コアピラティス MIHO 11:15-12:15	12:00			
13:00			12/29-1/2 年末年始休業				ハタヨガ・スロー KAYO 12:30-13:30		13:00		
14:00									骨盤バランスヨガ MISATO13:00-14:00		14:00
15:00									声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15	肩こり改善ヨガ MISATO 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			ステップハロウィン MISATO 18:00-19:00		18:00			
19:00		シェイプアップダンス YURIKA 18:40-19:40		ナイトヨガ MISATO 18:30-19:30		メンタルケアの やさしいヨガ MISATO 19:05-20:10		19:00			
20:00				癒しのヨガ MISATO 19:35-20:40				20:00			
21:00								21:00			
22:00								22:00			