

パーソナルカラー診断

平野元子

10/6(月) 13:30-15:00

メイクアップ講座【眉毛】

HITOMI

10/22(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

10/5 (日) 13:00-14:00

10/19(日) 13:00-14:00

10/26(日) 13:00-14:00 ←追加



美姿勢筋膜リリース&サボリ筋



水

1日…猫背、巻き肩

8日…体幹、姿勢、骨盤調整

15日…肩こり、背中の張り

29日…お腹周り、骨盤調整

金

【3, 17, 31 開催】

10:00- 筋膜リリース

11:15- サボリ筋

土曜日週替わりレッスン 11:15-12:15

10/4 お休み

10/11 フローピラティス (経験者)

講師：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!

10/18 コアピラティス (経験者)

講師：MIHO

10/25 フラダンス振付マスタークラス (経験者)

講師：久保田

レッスン内で1曲マスターします♪



10月の特別ヨガ K:KAYO M:MISATO

10/4 (土) 13:00-14:00 骨盤バランスヨガM

14:05-15:05 肩こり改善ヨガM

10/11(土) 13:00-14:00 お腹引き締めヨガM

14:05-15:05 ディープリラックスヨガM

10/18 (土) 12:30-13:30 ヴィンヤサフロアヨガK (経験者)



RE:STUDIO
body&life

TEL :
044-455-5675



LINE



公式サイト

10月	日	月	火	水	木	金	土	7
9:00				1	2	3	4	9:00
10:00	コアトレ 9:00-10:00	生き生き体操① 9:20-10:20	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	10:00
11:00		生き生き体操② 10:30-11:30	大人ダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP) 代行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		11:00
12:00		姿勢改善ピラティス 豊福 11:45-12:45						12:00
13:00			大人のハレエ 13:00-14:00	大人のハレエ 13:00-14:00		ハタヨガ・スロー KAYO 12:30-13:30	土曜ヨガ 13:00-14:00	13:00
14:00							♡骨盤バランスヨガ 14:05-15:05	14:00
15:00						声乐 コンコーネ歌曲 14:15-15:15	♡肩こり改善ヨガ	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 YURIKA 18:40-19:40		ヨガお休み		パワーヨガ MISATO 18:00-19:00		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
22:00								22:00

※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



各定員5名(最少2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

11/1, 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	★ヴィンヤサフローヨガ KAYO 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) 代行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		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		13:00
14:00								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 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
22:00								22:00

