

## 2/24(月)祝日スケジュール



- 10:00-11:00 生き生き体操【清水】
- 11:15-12:15 ヴィンヤサフロヨーガ【KAYO】
- 12:30-13:30 みんなで踊ろうKPOP【YU-KA】

# RE: 通信 2月号 2025

NEW!!

満員御礼! キャンセル待ち受付中 次回3/18(火)予定です

## パーソナルカラー入門講座

2/17(月) 13:30-15:00

パーソナルカラーって何?  
ブルベ・イエベって何?  
色を味方にしませんか?

お顔と調和するカラーを診断します!

限定5名様  
回数券2枚

フリーパスは対象外  
とさせていただきます

講師:平野元子



※筆記用具をお持ちください。

※お化粧品は自然な色味のポイントメイク程度でお越しください。

## ダンスDEエイジングケア土曜開催!

2/22(土) 10:00-11:00

大人気 ASAMI先生による  
ダンスクラスを土曜日に開催!!!

初めての方も大歓迎です! 是非ご参加ください♪



## 美姿勢筋膜リリース&サボリ筋

水

11:15- 筋膜&サボリ筋60分

- 5日...腰痛、反り腰
- 12日...腱鞘炎、指の腫れ・痛み
- 19日...膝痛、脚のむくみ
- 26日...巻き肩、二の腕



金

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

【2/14,28開催】

## 2月の特別ヨガ

M:MISATO、K:KAYO

M2/2(日)13:00-14:00 本気の筋トレヨガ

14:05-15:05 ディープリラックスヨガ

M2/8(土) ①13:00-14:00 笑顔で鍛える体幹ヨガ

②14:05-15:05 ディープリラックスヨガ

M2/22(日) ①13:00-14:00 お腹引き締めヨガ

②14:05-15:05 ディープリラックスヨガ



K2/24(月祝)11:15-12:15

ヴィンヤサフロヨーガ(経験者向け)



## 「大人のバレエ」について

2月~5月まで、中原先生が舞台出演のため、  
Maaya先生とYUZUKA先生による代行で  
開催いたします。



詳細はスケジュールをご確認ください。



## ~2月限定フリーパス販売!!~

2/1-28通い放題!!! 通常¥15,400→¥14,630

※お手持ちの回数券は延長します ※ポイント対象外です ※特別教室では1回または¥1,650となります



RE:STUDIO  
body&life

TEL :  
044-455-5675



LINE



公式サイト

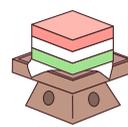












## 土曜日スケジュール改定のお知らせ

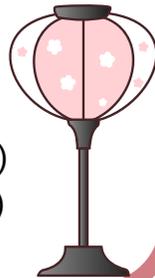
土曜日開催の姿勢改善ピラティス終了に伴い、スケジュールが以下のように変更になります。



10:00-11:00 フラダンス  
11:15-12:15 週替わりレッスン

### 【3月週替わり】

3/1 ヴィンヤサフローヨガ(KAYO)  
3/15 3/29 コアトレピラティス(MIHO)  
3/22 ダンスDEエイジングケア(ASAMI)



## パーソナルカラー入門講座

3/18(火) 13:00-14:30

※初めての方優先

講師:平野元子

パーソナルカラーって何?  
ブルベ・イエベって何?  
色を味方にしませんか?

お顔と調和するカラーを診断します!

限定5名様  
回数券2枚

フリーパスは対象外  
とさせていただきます



※筆記用具をお持ちください。

※お化粧品は自然な色味のポイントメイク程度でお越しください。

## 美姿勢筋膜リリース&サボリ筋

水

11:15- 筋膜&サボリ筋60分

5日...お腹まわり、骨盤調整  
12日...肩こり、首こり、フェイスライン  
19日...足のアーチ、足指(外反母趾)  
26日...手首、腱鞘炎、ばね指



金

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

【3/14,28開催】

## 3月の特別ヨガ

M:MISATO、K:KAYO

K3/1(日) 11:15-12:15 ヴィンヤサフローヨガ(経験者向け)

K3/16(水) 10:00-11:00 ヴィンヤサフローヨガ(経験者向け)

M3/2(日) 13:00-14:00 本気の筋トレヨガ

14:05-15:05 ディープリラックスヨガ

M3/8(土) 13:00-14:10 ヨガ基本ポーズの練習 70分

M3/14(金) 18:00-19:00 自然を感じるフローヨガ

M3/22(日) 13:00-14:00 お腹引き締めヨガ

14:05-15:05 お休みヨガ



## 土曜ダンスDEエイジングケア

3/22(土) 11:15-12:15

3月の土曜ダンス(ASAMI)は22日に開催!!

初めての方も大歓迎です!是非ご参加ください♪



RE:STUDIO  
body&life

TEL :  
044-455-5675



LINE



公式サイト











