

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!!

火曜日は12:30-13:30となります。

YUZUKA先生の代行あり。



●火曜日…2, 9, 16(代行), 23開催

●日曜日 13:00-14:00…7, 14開催予定、21調整中

※日曜は中止の可能性もあります



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・1/4】です。



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

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



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

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 |
| 13:00 | | | 大人のバレエ 12:30-13:30 中原 or YUZUKA 時間注意! | 大人のバレエ 13:00-14:00 | | | | 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 | ナイトヨガ MISATO 18:30-19:30 | | 自然を感じるフローヨガ MISATO 18:00-19:00 | | |
| 19:00 | | シェイプアップダンス YURIKA 18:40-19:40 | | | | | | 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 | 生き生き体操① 9:20-10:20 | | | | | | |
| 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 | |
| 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 |
| | | | 大人のバレエ 12:30-13:30 中原 or YUZUKA | | | | | |
| 13:00 | 大人のバレエ 13:00-14:00 中原 | | | 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 | | 13:00 |
| 14:00 | | | | | | | | 14:00 |
| | | | | | | 声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15 | イベント | |
| 15:00 | | | | | | | | 15:00 |
| | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | 16:00 |
| | | 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 | | | | | 17:00 |
| | | 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 | | 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 |
| | | | | | | 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 | | | | | | | | 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 | |
| 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 代行:YUZUKA 時間注意! | メイク講座 (シミ・クマ) HITOMI 13:00-14:30 | | | | |
| 13:00 | 大人のバレエ 13:00-14:00 中原 | | | | | | | 13:00 |
| | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | 14:00 |
| | | | | | | 声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15 | 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 | |
| 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 |

| 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 | 調整中 大人のバレエ 13:00-14:00 中原 | | 大人のバレエ 12:30-13:30 中原 or YUZUKA 時間注意! | | | ハタヨガ・スロー KAYO 12:30-13:30 | | 13:00 |
| 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 |
| 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 | | | | 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 | 28 | | | | |
|-------|--------------------|---|-----------------------------|-------------------------------|------------------------------|---|-----------------------------|-------|-------|------------------------------|-------------------------------|-------|
| 9:00 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | 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 | | | | |
| | | | 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 | | 生き生き体操② 10:30-11:30 | | | | | | 11:00 | | | | |
| | | | 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 | | 姿勢改善ピラティス 豊福 11:45-12:45 | 12/29-1/2 年末年始休業 | | | | | | 12:00 | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | ハタヨガ・スロー KAYO 12:30-13:30 | 骨盤バランスヨガ MISATO13:00-14:00 | 13:00 |
| 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 | | | | 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 | | | | |



1/12(月・祝)スケジュール



10:00-11:00 生き生き体操【清水】

11:30-13:00 1日完結 みんなで踊ろうKPOP【RENACHI】

※全年齢対象



パーソナルカラー診断

平野元子 1/21(水) 13:00-14:30

デイリーメイクアップ

HITOMI 1/14(水) 13:00-14:30

詳しくは
チラシ参照



1月の特別ヨガ MISATO

1/3(土) ①13:00-14:10 疲れリセットヨガ

1/31(日) ①13:00-14:00 お腹引き締めヨガ
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

11:15- 筋膜&サボリ筋60分

7日…ぽっこりお腹

14日…手首・腱鞘炎・ばね指

21日…足のアーチ・足首(外反母趾)

28日…肩こり・首こり・フェイスライン



金

【16,30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 1月号 2026

本年もよろしくお願いします!!

より良い運営に努めてまいります。

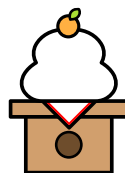
ご意見・ご希望などお気軽にお申し付けください



~月10チケット特別割引!!~

1/3~15使用開始! ¥15,400→¥13,860

31日間で10回まで受講できるチケットです



期間中8回以上で40回券よりお得!!

※お手持ちの回数券は延長します ※ポイント対象外です



土曜11:15~週替わりレッスン

※基礎代謝があがる冬こそシェイプアップ!!

今月はすべてのクラスが運動負荷高めです!!

1/10, 24 シェイプアップヨガ MISATO

1/17 ヴィンヤサフロアヨガ(経験者) KAYO

1/31 コアピラティス(経験者) MIHO



RE:STUDIO TEL :
body&life

044-455-5675



LINE



公式サイト

| 1月 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 1 |
|-------|---|---|---|---|------------------|---|-----------------------------------|-------|
| 9:00 | | | | | 1 | 2 | 3 | 9:00 |
| | | | | | 12/29~1/2・1/4お休み | | | |
| 10:00 | | | | | | | | 10:00 |
| | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | 11:00 |
| | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | 12:00 |
| | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | 疲れリセットヨガ70分 MISATO 13:00-14:10 | 13:00 |
| | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | 14:00 |
| | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | 15:00 |
| | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | 16:00 |
| | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | 17:00 |
| | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | 18:00 |
| | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | 19:00 |
| | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | 20:00 |
| | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | 21:00 |
| | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | 22:00 |

| 1月 | | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 22 |
|-------|-------------|------------------------------|--|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|---------------------------------|---|-------|
| | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 9:00 | お 休 み | | | | | | | | 9:00 |
| 10:00 | | 生き生き体操① 9:20-10:20 | | | ↓変更になりました | | | | 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 | | |
| 11:00 | | 生き生き体操② 10:30-11:30 | | | 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 | シェイプアップヨガ MISATO 11:15-12:15 | 11:00 | |
| 12:00 | | | 大人ダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP) YIUZUKA 11:15-12:15 | 筋膜&サボリ筋 11:15- 12:15 | | | | 12:00 | |
| | | ★姿勢改善ピラティス 豊福 11:45-12:45 | | | | | | | |
| 13:00 | | | 大人のバレエ 12:30-13:30 代行:YUZUKA | | | | やさしいピラティス MIHO 12:30-13:30 | | 13:00 |
| | | | | | | | | | |
| 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 |
| 17:00 | | | | | | | | | 17:00 |
| | | | | コアトレ 17:00-18:00 | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | パワーヨガ MISATO 18:00-19:00 | 18:00 |
| 19:00 | | | | ★シェイプアップ 18:15-19:15 | | 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 | |
| 20:00 | | | | | 癒しのヨガ MISATO 19:35-20:40 | | | 20:00 | |
| 21:00 | | | | | | | | 21:00 | |
| | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | 22:00 | |

| 1月 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 22 |
|-------|------------------------------------|---|--|---|------------------------------|---|---------------------------------|-------|
| 9:00 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 9:00 |
| | コアトレ 9:00-10:00 | ↓時間変更あり!! | | | ↓変更になりました | | | 10:00 |
| 10:00 | | 生き生き体操 清水 10:00-11:00 | 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 |
| 11:00 | | 1日完結!! みんなでダンス!!KPOP Renachi 11:30-13:00 小学生～大人 | 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 |
| 12:00 | | | 大人のバレエ 12:30-13:30 代行:YUZUKA | デイリーメイクアップ 眉毛シミクマ受講済の方 HITOMI 13:00-14:30 | | | | 13:00 |
| 13:00 | 大人のバレエ 13:00-14:00 代行:YUZUKA | | | | | ハタヨガ・スロー KAYO 12:30-13:30 | 大人のバレエ 13:00-14:00 | 14:00 |
| 14:00 | | | | | | | | 15:00 |
| 15:00 | | | | | | | | 16:00 |
| 16:00 | | | | | | | | 17:00 |
| 17:00 | | | コアトレ 17:00-18:00 | | | | | 18:00 |
| 18:00 | | | ★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 |
| 19:00 | | | | 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 |
| 20:00 | | | | | | | | 21:00 |
| 21:00 | | | | | | | | 22:00 |
| 22:00 | | | | | | | | |

| 1月 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 27 |
|-------|------------------------------------|---|--|------------------------------------|------------------------------|---|---------------------------------|-------|
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | |
| 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 | | | | | カラダ改善ヨガ MISATO 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 |
| | | 生き生き体操② 10:30-11:30 | | やさしいピラティス MIHO 10:00-11:00 | | | | |
| 11:00 | | | 大人ダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP) YIUZUKA 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 | シェイプアップヨガ MISATO 11:15-12:15 | 11:00 |
| 12:00 | | ★姿勢改善ピラティス 豊福 11:45-12:45 | | 筋膜&サボリ筋 11:15- 12:15 | | | | 12:00 |
| | | | 大人のバレエ 12:30-13:30 代行:YUZUKA | | | やさしいピラティス MIHO 12:30-13:30 | | |
| 13:00 | 大人のバレエ 13:00-14:00 代行:YUZUKA | | | パーソナルカラー 診断講座 平野 13:00-14:30 | | | | 13:00 |
| 14:00 | | | | | | | | 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 |

| 1月 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 29 |
|-------|--------------------|---|--|-------------------------------|------------------------------|---|-------------------------------|-------|
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 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 | 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 |
| 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 | ★コアピラティス MIHO 11:15-12:15 | 12:00 |
| 13:00 | | | 大人のバレエ 12:30-13:30 代行:YUZUKA | | | ハタヨガ・スロー KAYO 12:30-13:30 | | 13:00 |
| 14:00 | | | | | | | お腹引き締めヨガ 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 14:05-15:05 | 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 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 |