

## ピラティス&バレトン TAKAKO

5/13, 27 水 11:15-12:15 5/8, 22 金 12:30-13:30

ピラティスで整え、

フィットネス・バレエ・ヨガパートで  
音楽に合わせて動きます!



## 土曜ヨガ MISATO

5/9 ①13:00-14:00 肩こり改善ヨガ

②14:05-15:05 骨盤バランスヨガ

5/23 13:00-14:00 疲れリセットヨガ



## 土曜11:15~週替わりレッスン

5/2, 16 ★ヴィンヤサフロア (経験者) KAYO

5/9, 23 やさしいピラティス MIHO

5/30 シェイプアップヨガ MISATO



## 日曜大人のバレエ

5月はお休みとなります



# RE: 通信 5月号 2026

★美姿勢ピラティス(経験者) REICO

5/11, 25 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 5/11, 25 月 13:00-14:00

【お腹引き締めヨガ】 MISATO 5/20 水 13:30-14:30

変更!!

~パーソナルおしゃれ講座・平野元子~

5/27(水) 美容セラピストの40分個人レッスン

おひとり40分/4,950円 (回数券+差額)

骨格/パーソナルカラー/メイク  
好きな講座を選択 (複数可)

①13:00 ②13:50 ③14:40



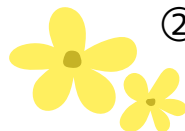
Reico 5/31 日曜ピラティス

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クラス  
経験者向けです



## 美姿勢筋膜リリース&サボリ筋

水

【20開催】 11:15- 筋膜&サボリ筋60分

金

【1, 15, 29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:STUDIO TEL :  
body&life 044-455-5675



LINE



公式サイト

5月	日	月	火	水	木	金	土	8
9:00						1	2	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	大人ダンス (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	★ヴィンヤサフロー KAYO 11:15-12:15	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		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		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
18:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小中学生中級 Renachi 17:35-18:35	コアトレ 17:00-18:00		コアトレ 17:00-18:00			18:00
19:00		シェイプアップダンス Renachi 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	★シェイプアップ 18:15-19:15	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							2026/4/27	22:00











New!

～体幹を整える～

## ピラティス&バレトン Takako



ピラティスで整え、  
バレトンで楽しく動きます！

6/3, 17 水 11:15-12:15 6/12, 26 金 12:30-13:30

### 土曜11:15～週替わりレッスン

6/6, 20 やさしいピラティス MIHO  
6/13, 27 ★フローヨガ中上級(経験者) KAYO

### 土曜ヨガ MJSATO

6/6 ①13:00-14:00 骨盤バランスヨガ  
②14:05-15:05 肩こり改善ヨガ  
6/20 ①13:00-14:00 シェイプアップヨガ  
②14:05-15:05 疲れリセットヨガ



6/3, 17 水曜13:30～お腹引き締めヨガ

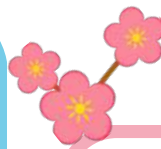
### 美姿勢筋膜リリース&サボリ筋

水

【10,24開催】 11:15- 筋膜&サボリ筋60分

金

【5,19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 6月号 2026

## 大人のバレエ

「メリー・ポピンズ」の舞台を終えて中原先生が戻ってきます！  
6/2までYUZUKA先生代行・6/9から中原先生復帰です



毎週火曜12:30-13:30、6/14, 28日曜13:00-14:00

～パーソナルおしゃれ講座・平野元子～

6/16(火) 美容セラピストの40分個人レッスン

おひとり40分/4,950円 (回数券+差額)



骨格/パーソナルカラー/メイク  
お好きな講座を選択(複数可)



①14:00 ②14:50 ③15:40

### 6/21 日曜ピラティス Reico

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めのクラス  
経験者向けです



New!

木曜午後増設!! 6/4, 18木 14:15- Reset&Basic



RE:STUDIO TEL :  
body&life

044-455-5675



LINE



公式サイト

6月	日	月	火	水	木	金	土	27
9:00		1	2	3	4	5	6	9:00
10:00		生き生き体操① 9:20-10:20						9:00
11:00		生き生き体操② 10:30-11:30	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
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	ピラティス&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	11:00
13:00			大人のバレエ 12:30-13:30 代行:YUZUKA					12:00
14:00				お腹引き締めヨガ MISATO 13:30-14:30	<b>NEW!!</b>	フローヨガ初級 KAYO 12:30-13:30	土曜ヨガ MISATO 骨盤バランスヨガ 13:00-14:00	13:00
15:00					Reset & Basic Reico 14:15-15:15	声乐 コンコーネ歌曲 14:15-15:15	肩こり改善ヨガ 14:05-15:05	14:00
16:00								15:00
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		コアトレ 17:00-18:00			16:00
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					17:00
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		18:00
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		19:00
21:00								20:00
22:00								21:00
								22:00







6月	日	月	火				10
9:00	28	29	30				9:00
	コアトレ 9:00-10:00	生き生き体操① 9:20-10:20					
10:00			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		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					
12:00		★美姿勢ピラティス Reico 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		サボリ筋エクササイズ 11:15-12:15	★ヴィンヤサフロー KAYO 11:15-12:15
13:00	大人のバレエ 中原 13:00-14:00		大人のバレエ 中原 12:30-13:30			ハタフロー KAYO 12:30-13:30	
14:00							
15:00						声乐 コンコーネ歌曲 14:15-15:15	
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				
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	
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			
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							
22:00							

# RE: 通信 7月号



2026

★夏こそダンス!!!

7/25(土) 11:15~みんなで踊ろう! KPOP!!

久しぶりのYU-KA先生!! 1日完結 【曲: APT.】

- 月曜日 18:40~シェイプアップダンス Renachi
- 火曜日 11:15~大人ダンス YUZUKA



7/(15)水

~おしゃれ講座・平野元子~

美容セラピストの40分個人レッスン

骨格診断/パーソナルカラー/メイク

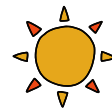
お好きな項目を選択(複数可) ①13:00 ②13:50 ③14:40

おひとり40分/4,950円(回数券+差額)



超オススメ!!! ピラティス&バレトン Takako

ピラティスで整え、バレトンで楽しく動きます!



7/15, 29 水 11:15-12:15 7/10, 24 金 12:30-13:30

■モーニングピラティス夏季開催■ やさしいピラティス

- 火曜日 7/7, 21 9:00~9:50 MIHO
- 金曜日 7/17, 31 9:00~9:50 Takako

■日曜ピラティス■ Reico

7/26開催 ①12:30-13:30 Reset&Basic  
②13:40-14:40 Core&Flow(経験者)



木曜午後 7/2, 16, 30 木 14:15 Reset&Basic



✨土日レッスン✨



7/4, 11, 18\_ 10:00~ フラダンス 久保田

7/4, 18\_ 11:15~ やさしいピラティス MIHO

7/11\_ 11:15~ ★フローヨガ中上級(経験者) KAYO

7/4\_ 13:00~ 肩こり改善ヨガ MISATO

7/4\_ 14:05~ 骨盤バランスヨガ MISATO

7/18\_ 13:00~ お腹引き締めヨガ MISATO

7/25\_ 10:00~ ★フローヨガ中上級 KAYO



7/12, 19, 26\_ 9:00~ コアトレーニング 渡邊

7/5, 19\_ 13:00~ 大人のバレエ 中原

7/26\_ 12:30~ Reset&Basic Reico

7/26\_ 13:40~ ★Core&Flow(経験者向け) Reico



美姿勢筋膜リリース&サボリ筋 YUKIKO

水

【1, 8, 22開催】11:15- 筋膜&サボリ筋60分 ※7/1も開催

金

【17, 31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



044-455-5675



LINE



公式サイト

7月	日	月	火	水	木	金	土	16
				1	2	3	4	9:00
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	フローヨガ初級 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) 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	やさしいピラティス MIHO 11:15-12:15	やさしいピラティス MIHO 11:15-12:15	12:00
13:00			大人のバレエ 12:30-13:30 代行:YUZUKA			ハタフロー KAYO 12:30-13:30	土曜ヨガ MISATO	13:00
14:00				お腹引き締めヨガ MISATO 13:30-14:30			肩こり改善ヨガ 13:00-14:00	14:00
15:00					ピラティスReset&Basic Reico14:15-15:15	声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15	骨盤バランスヨガ 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			パワーヨガ MISATO 18:00-19:00		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				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







