RE：通信 12月号

年末年始休業のお知らせ

12/28(土)～1/3(金)

今年もご利用いただきありがとうございました
2025年もよろしくお願いします!!

12月の特別ヨガ M:MISATO、K:KAYO

日程変更

K&M12/27(金)19:00-20:30
年末特別コラボ“キャンドルヨガ”(回数券2枚)

K12/3(火)10:00-11:00 ヴィンヤサフローヨガ(中上級者)

M12/7(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
M12/21(土) 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

M12/15(日) ①13:00-14:00 骨盤バランスヨガ
②14:05-15:05 フェイシャルヨガ
M12/20(金)19:00-20:10 X’mas 太陽礼拝

好評!!大人のバレエ日曜クラス

12/8(日) 13:00-14:00

大人の方向けバレエクラスです。
初めての方、シニアの方大歓迎！
シェイプアップ効果も◎
一緒に楽しく踊りましょう♪

急遽決定!

12/23(月) 13:00-14:30 メイクアップ講座

テーマ：眉毛
※回数券2枚

冬こそシェイプアップ!! ～おススメクラス～

- ダンスDE エイジングケア 火 11:15
- シェイプアップ ヨガ 水 13:30
- パワーヨガ 金 18:00
- シェイプアップ ダンス 月 18:40
- コアトレ 超オススメ→日9:00 火 17:00
- ナイトヨガ 水 18:30

美姿勢筋膜リリース&サボリ筋

水
11:15- 筋膜&サボリ筋60分
4日…巻き肩、二の腕　11日…腰痛、反り腰
18日…肩首こり、猫背　25日…小顔、頭スッキリ

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
【第2・第4金】
13日…お腹・腰・脚（集中ケア）　27日…肩・背中・腕（集中ケア）

RE:STUDIO body&life

TEL：044-455-5675

LINE　公式サイト

12月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
9:00	コアトレ 9:00-10:00						
10:00		生き生き体操① 9:20-10:20	ヴィンヤサフローヨガ中上級 KAYO 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	姿勢改善ピラティス 豊福 10:00-11:00
11:00		生き生き体操② 10:30-11:30	ダンスdeエイジングケア ASAMI 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	フラダンス 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 13:00-14:00	シェイプアップヨガ MISATO 13:30-14:30			笑顔で鍛える体幹ヨガ MISATO 13:00-14:00
14:00						声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15	ディープリラックスヨガ MISATO 14:05-15:05
15:00							
16:00							
17:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小学生初級 YU-KA 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	ナイトヨガ MISATO 18:30-19:30		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		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							
22:00							

12月	日	月	火	水	木	金	土
	8	9	10	11	12	13	14
9:00	コアトレ 9:00-10:00	生き生き体操① 9:20-10:20					
10:00		生き生き体操② 10:30-11:30	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	**姿勢改善ピラティス 代行MIHO 10:00-11:00**
11:00			ダンスdeエイジングケア ASAMI 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	フラダンス 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 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	
14:00				シェイプアップヨガ MISATO 13:30-14:30			
15:00						声楽 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 YU-KA 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 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	
20:00				癒しのヨガ MISATO 19:35-20:40			
21:00							
22:00							

12月	日	月	火	水	木	金	土
	15	16	17	18	19	20	21
9:00	コアトレ 9:00-10:00	生き生き体操① 9:20-10:20					
10:00		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	ハタヨガ・スロー KAYO 10:00-11:00	姿勢改善ピラティス 豊福 10:00-11:00
11:00		姿勢改善ピラティス 豊福 11:45-12:45	ダンスdeエイジングケア ASAMI 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	フラダンス 11:15-12:15
12:00							
13:00	**骨盤バランスヨガ MISATO 13:00-14:00**		大人のバレエ 13:00-14:00	シェイプアップヨガ MISATO 13:30-14:30			**お腹引き締めヨガ MISATO 13:00-14:00**
14:00	**フェイシャルヨガ MISATO 14:05-15:05**						**ディープリラックスヨガ MISATO 14:05-15:05**
15:00							
16:00							
17:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小学生初級 YU-KA 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	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		癒しのヨガ MISATO 19:35-20:40		**X'mas太陽礼拝 (負荷高め) MISATO 19:00-20:10**	
20:00							
21:00							
22:00							

12月	日	月	火	水	木	金	土	
	22	23	24	25	26	27	28	
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	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		10:00
11:00		生き生き体操② 10:30-11:30	ダンスdeエイジングケア ASAMI 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				ハタヨガ・スロー KAYO 12:30-13:30		12:00
13:00		メイクアップ講座 HITOMO 13:00-14:30 テーマ・眉毛 定員5 回数券2枚	大人のバレエ 13:00-14:00	シェイプアップヨガ MISATO 13:30-14:30		声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15		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 YU-KA 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		ナイトヨガ MISATO 18:30-19:30		**KAYO&MISATO 年末特別コラボ 19:00-20:30 (回数券2枚)**		19:00
20:00				癒しのヨガ MISATO 19:35-20:40				20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

RE：通信 1月号 2025

1/13(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　ヴィンヤサフローヨガ【KAYO】
13:00-14:00　みんなで踊ろうKPOP【YU-KA】

1月の特別ヨガ　M:MISATO、K:KAYO

M1/4(土)13:00-14:10 カラダリセットヨガ

おすすめ
K1/13(月祝)11:15-12:15
ヴィンヤサフローヨガ(中上級者)

M1/18(土) ①13:00-14:00 お腹引き締めヨガ
②14:05-15:05 肩こり改善ヨガ
M1/26(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

好評!!大人のバレエ日曜クラス

1/5,19(日) 13:00-14:00
大人の方向けバレエクラス、日曜増設です。
初めての方、シニアの方大歓迎！シェイプアップ効果も◎

オススメ! ダンスDEエイジングケア土曜開催!

1/18(土) 11:15-12:15
大人気 ASAMI先生のダンスクラス、土曜開催!!

美姿勢筋膜リリース&サボリ筋

水　11:15-　筋膜&サボリ筋60分
8日…ぽっこりお腹
15日…手首・腱鞘炎・ばね指
22日…足のアーチ・足首(外反母趾)
29日…肩こり・首こり・フェイスライン

金　【1/17,31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

【筋膜リリース】筋膜を緩めることで体の可動域を広げ、美しい姿勢を保ちます。運動が苦手な方にもおすすめです。
【サボリ筋エクササイズ】12のサボリ筋が動かせれば、体のクセが整います。痛みや不調のある方でも　無理せず行えます。

冬こそシェイプアップ!! ～おススメクラス～

ダンスDE エイジングケア
火 11:15

シェイプアップ ヨガ
水 13:30

パワーヨガ
金 18:00

シェイプアップ ダンス
月 18:40

コアトレ
超オススメ→日9:00
火 17:00

ナイトヨガ
水 18:30

～1月限定フリーパス販売!!～

1/4～31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

1月	日	月	火	水	木	金	土	3
2025				1	2	3	4	
9:00								9:00
10:00							姿勢改善ピラティス 豊福 10:00-11:00	10:00
11:00							フラダンス 11:15-12:15	11:00
12:00								12:00
13:00							**カラダリセットヨガ** 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	28
	5	6	7	8	9	10	11	
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 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	カラダ改善ヨガ MISATO 9:45-10:45	ハタヨガ・スロー KAYO 10:00-11:00	姿勢改善ピラティス **MIHO** 10:00-11:00	10:00
11:00		生き生き体操② 10:30-11:30	ダンスdeエイジングケア ASAMI 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	フラダンス 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	**大人のバレエ** 13:00-14:00		大人のバレエ 13:00-14:00					13:00
14:00				シェイプアップヨガ MISATO 13:30-14:30		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 YU-KA 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

1月	日	月	火	水	木	金	土	26
	12	13	14	15	16	17	18	
9:00	コアトレ 9:00-10:00	注！ 祝日のため 時間・内容が異なります						9:00
10:00		**生き生き体操** 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	声楽木曜クラス 9:45-10:45	美姿勢筋膜リリース 10:00-11:00	姿勢改善ピラティス 豊福 10:00-11:00	10:00
11:00		**ヴィンヤサフローヨガ中上級** KAYO 11:15-12:15	ダンスdeエイジングケア ASAMI 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	**ダンスdeエイジングケア** ASAMI 11:15-12:15	11:00
12:00		**みんなで踊ろうKPOP** 小学生～一般 YU-KA 12:30-13:30				ハタヨガ・スロー KAYO 12:30-13:30		12:00
13:00			大人のバレエ 13:00-14:00	シェイプアップヨガ MISATO 13:30-14:30			**お腹引き締めヨガ** MISATO 13:00-14:00	13:00
14:00						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	14:00
15:00								15:00
16:00								16:00
17:00			コアトレ 17:00-18:00					17:00
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		18:00
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		19:00
20:00								20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

1月	日	月	火	水	木	金	土	27
	19	20	21	22	23	24	25	
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		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	カラダ改善ヨガ MISATO 9:45-10:45	ハタヨガ・スロー KAYO 10:00-11:00	姿勢改善ピラティス **MIHO** 10:00-11:00	10:00
11:00		姿勢改善ピラティス 豊福 11:45-12:45	ダンスdeエイジングケア ASAMI 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	フラダンス 11:15-12:15	11:00
12:00								12:00
13:00	**大人のバレエ** 13:00-14:00		大人のバレエ 13:00-14:00	シェイプアップヨガ MISATO 13:30-14:30				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 YU-KA 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

1月	日	月	火	水	木	金	土	27
	26	27	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	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		10:00
11:00		生き生き体操② 10:30-11:30	ダンスdeエイジングケア ASAMI 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	お腹引き締めヨガ MISATO 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	ディープリラックスヨガ MISATO 14:05-15:05			シェイプアップヨガ MISATO 13:30-14:30		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 YU-KA 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