



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年もよろしくお祈いします!!

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



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)

12月の特別ヨガ M:MISATO、K:KAYO

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)

日程
変更

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

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



RE:STUDIO
body&life

TEL :
044-455-5675



LINE



公式サイト

 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 ヴィンヤサフロヨーガ【KAYO】
 13:00-14:00 みんなで踊ろうKPOP【YU-KA】

 **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◎

 **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...ぼっこりお腹
 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。

1月の特別ヨガ M:MISATO、K:KAYO

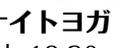
M1/4(土)13:00-14:10 カラダリセットヨガ

 **K1/13(月祝)11:15-12:15**
 ヴィンヤサフロヨーガ(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

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

