RE:通信８月号

8/13-16お休み

お得な夏だけマンスリーパス販売します!!
詳しくはお問合せください!

イベント一覧

8/12 開催特別教室

10:00-11:00 生き生き体操
11:15-12:15 フローピラティス(経験者向け)
13:00-14:00 ダンス小学生初級
14:05-15:05 ダンス小学生中級
担当:YU-KA

キッズダンス夏の特別レッスン

開催日：8/5(月),7(水),8(木)
時間：初級14:15-15:15
中級15:20-16:20

3日間で１曲を完成させ
踊りまくろう！
担当:RENACHI

『夏を乗り切り未来へ歩む』健康ウォーク

開催日時：8/19(月)13:15-14:15
対象：小学高学年以上
（親子でのご参加オススメ！）

年齢に関係なく綺麗な姿勢、日常の体作りができるウォーキング。お子様も含めて正しい姿勢と歩き方を目指しましょう!

土曜ヨガ 8月

毎月2回、MISATO先生によるちょっぴり
特別なヨガ教室を開催します！

今月の開催日：【8/3,10,31】

①13:00-14:00 (8/3) 骨盤バランスヨガ
(8/10)感謝の太陽礼拝
(8/31)お腹引き締めヨガ

②14:15-15:15 (8/3)ディープリラックスヨガ
(8/31)疲れリセットヨガ

2本連続受講がオススメ！！連続受講で1ポイントプレゼント！

NEW ハタヴィンヤサヨガ 講師:Kayo

8/10土 10:00〜
8/24土 13:00〜
8/30金 12:30〜

新しいヨガのクラス。
ハタヨガとヴィンヤサヨガの要素を
掛け合わせて行います。

〜１日限定レッスン〜 K-POPを踊ろう!

8/10土
13:00-14:00

担当:Asami

最新のK-POPで夏を楽しもう!
一般対象ですが、中学生以下の場合は
事前にご相談ください。

RE:STUDIO body&life

TEL：044-455-5675

LINE

公式サイト

8月	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
9:00					声楽 童謡 9:45-10:45		
10:00						美姿勢筋膜リリース 10:00-11:00	姿勢改善ピラティス 10:00-11:00
11:00					のんびりヨガ 11:00-12:00	サボり筋エクササイズ 11:15-12:15	フラダンス 11:15-12:15
12:00						ゆっくりピラティス 12:30-13:30	**↓土曜ヨガ**
13:00							骨盤バランスヨガ 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 14:15-15:15
15:00							
16:00							
17:00							
18:00						パワーヨガ 18:00-19:00	
19:00						メンタルケアの やさしいヨガ 19:15-20:15	
20:00							
21:00							
22:00							

8月

	日 4	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
9:00	コアトレ 9:00-10:00	生き生き体操① 9:20-10:20			カラダ改善ヨガ 9:45-10:45		↓NEW!!
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 10:00-11:00		美姿勢筋膜リリース 10:00-11:00	ハタヴィンヤサヨガ 10:00-11:00
11:00		姿勢改善ピラティス 11:45-12:45	ダンスdeエイジングケア 11:15-12:15	関節トレーニング 11:15- 12:15	のんびりヨガ 11:00-12:00	サボり筋エクササイズ 11:15-12:15	フラダンス 11:15-12:15
12:00						ゆっくりピラティス 12:30-13:30	
13:00			大人のバレエ 13:00-14:00				K-POPで踊ろうbyAsami 13:00-14:00 ↑特別レッスン
14:00		夏休みダンス初級 Renachi 14:15-15:15		夏休みダンス初級 Renachi 14:15-15:15	夏休みダンス初級 Renachi 14:15-15:15	声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15	
15:00		夏休みダンス中級 Renachi 15:20-16:20 ↑特別レッスン		夏休みダンス中級 Renachi 15:20-16:20 ↑特別レッスン	夏休みダンス中級 Renachi 15:20-16:20 ↑特別レッスン		
16:00							
17:00			コアトレ 17:00-18:00				
18:00		シェイプアップダンス 18:40-19:40	シェイプアップ 18:15-19:15			パワーヨガ 18:00-19:00	
19:00						メンタルケアの やさしいヨガ 19:15-20:15	
20:00							
21:00							
22:00							

8月	日	月	火	水	木	金	土
	11	12	13	14	15	16	17
9:00	コアトレ 9:00-10:00	↓いつもと時間が異なります					
10:00		生き生き体操 10:00-11:00					姿勢改善ピラティス 10:00-11:00
11:00		フローピラティス(経験者) 11:15-12:15					フラダンス 11:15-12:15
12:00							
13:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス YU-KA 小学生初級 13:00-14:00	8/13～16 お盆休み				【ヨガ】感謝の太陽礼拝 13:00-14:00
14:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス YU-KA 小中学生中級 14:05-15:05					↑特別レッスン
15:00		↑いつもと時間が異なります					
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

8月	日 18	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24
9:00	コアトレ 9:00-10:00	生き生き体操① 9:20-10:20			カラダ改善ヨガ 9:45-10:45		
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 10:00-11:00		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		姿勢改善ピラティス 11:45-12:45	ダンスdeエイジングケア 11:15-12:15	関節トレーニング 11:15- 12:15	のんびりヨガ 11:00-12:00	サボり筋エクササイズ 11:15-12:15	フラダンス 11:15-12:15
12:00						ゆっくりピラティス 12:30-13:30	↓NEW!! ハタヴィンヤサヨガ 12:30-13:30
13:00		ウォーキング 小学生以上親子オススメ 13:15-14:15 ↑特別レッスン	大人のバレエ 13:00-14:00				
14:00						声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15	
15:00							
16:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 初級 16:30-17:30					
17:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 中級代行 maaya 17:35-18:35	コアトレ 17:00-18:00				
18:00		シェイプアップダンス 代行 maaya 18:40-19:40	シェイプアップ 18:15-19:15	ナイトヨガ 18:30-19:30		パワーヨガ 18:00-19:00	
19:00				癒しのヨガ 19:45-20:45		メンタルケアの やさしいヨガ 19:15-20:15	
20:00							
21:00							
22:00							

8月	日	月	火	水	木	金	土	
	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	ゆっくりピラティス 9:50-10:50		声楽 童謡 9:45-10:45			9:00
10:00		生き生き体操② 10:30-11:30		やさしいピラティス 10:00-11:00		美姿勢筋膜リリース 10:00-11:00	姿勢改善ピラティス 10:00-11:00	10:00
11:00		姿勢改善ピラティス 11:45-12:45	ダンスdeエイジングケア 11:15-12:15	関節トレーニング 11:15- 12:15	のんびりヨガ 11:00-12:00	サボり筋エクササイズ 11:15-12:15	フラダンス 11:15-12:15	11:00
12:00						ハタヴィンヤサヨガ 12:30-13:30 ↑NEW!!	↓土曜ヨガ	12:00
13:00			大人のバレエ 13:00-14:00	シェイプアップヨガ 13:30-14:30			お腹引き締めヨガ 13:00-14:00	13:00
14:00				タオルを使う簡単椅子ヨガ 14:45-15:45		声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15	疲れリセットヨガ 14:15-15:15	14:00
15:00								15:00
16:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小学生初級 16:30-17:30						16:00
17:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小中学生中級 17:35-18:35	コアトレ 17:00-18:00					17:00
18:00		シェイプアップダンス 18:40-19:40	シェイプアップ 18:15-19:15	ナイトヨガ 18:30-19:30		パワーヨガ 18:00-19:00		18:00
19:00				癒しのヨガ 19:45-20:45		メンタルケアの やさしいヨガ 19:15-20:15		19:00
20:00								20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

RE: 通信 9月号

9/29(日)は
お休みです

9月もお得なマンスリーパス販売

9月分(9/1～9/30)

10%引 ￥15,400→￥13,860

※期間内に8回以上参加で10回券よりお得！
ヨガや筋膜リリース2本受けに最適!!
気になっているクラスも受け放題!!
是非ご利用ください!!!

美姿勢筋膜リリース、サボリ筋エクササイズ
テーマ別レッスン開催!!

金曜日10:00～、11:15～

9/6 手首・腱鞘炎・ばね指
9/13 お腹周り・骨盤調整
9/20 巻き肩・二の腕
9/27 足のアーチ・足指(外反母趾)

9月祝日スケジュール

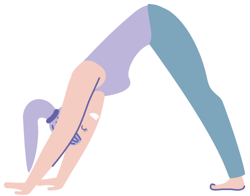
9/16(月)

10:00-11:00 生き生き体操
11:15-12:15 フローピラティス経験者(豊福)
13:00-14:00 笑顔で鍛えるヨガ(MISATO)
14:15-15:15 みんなで踊ろうHIPHOP(RENACHI)

9/23(月)

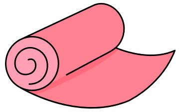
10:00-11:00 生き生き体操
11:15-12:15 フローピラティス初級(豊福)
13:00-14:00 健康ウォーキング
14:15-15:15 みんなで踊ろうHIPHOP(YU-KA)

土曜ヨガ



毎月2回、MISATO先生によるちょっぴり
特別なヨガ教室を開催します！

<u>今月の開催日：【9/7,21】</u>



①13:00-14:00 笑顔で鍛える体幹ヨガ
②14:15-15:15 (9/7) シェイプアップヨガ
(9/21) 疲れリセットヨガ

2本連続受講がオススメ！！連続受講で1ポイントプレゼント！

NEW!! ハタヴィンヤサヨガ

9/6(金)12:30～、9/14(土)12:30～、9/28(土)12:30～
9/4(日)13:00～、9/22(日)13:00～

ハタヨガとヴィンヤサヨガ、2つの要素を合わせたヨガ

初級～中級（ヨガ経験者向け）
講師:KAYO（RYT200、RYT500）

★おススメ教室★

9/4水 12:30-90分 メイクアップ 【シミとクマ】 回2枚・先着5名	火 13:00 大人のバレエ 中原彩月	月 18:40 シェイプアップダンス YURIKA	火 11:15 ダンスDE エイジングケア ASAMI

RE:STUDIO
body&life

TEL：044-455-5675

LINE
公式サイト

9月

週間スケジュール 9/1～7

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	
9:00	コアトレ 9:00-10:00	生き生き体操① 9:20-10:20			カラダ改善ヨガ MISATO 9:45-10:45			9:00
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		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		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	関節トレーニング 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	フラダンス 11:15-12:15	11:00
12:00				メイクアップ講座 12:30-14:00 テーマ:シミとクマ		ハタヴィンヤサヨガ KAYO 12:30-13:30		12:00
13:00			大人のバレエ 13:00-14:00				笑顔で鍛える体幹ヨガ MISATO 13:00-14:00	13:00
14:00							シェイプアップヨガ MISATO 14:15-15:15	14:00
15:00								15:00
16:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小学生初級 YU-KA 16:30-17:30						16:00
17:00		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					17:00
18:00		シェイプアップダンス YURIKA 18:40-19:40	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						メンタルケアのやさしいヨガ MISATO 19:15-20:15		19:00
20:00								20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

9月

週間スケジュール　9/8～14

	日 8	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14	
9:00	コアトレ 9:00-10:00	生き生き体操① 9:20-10:20			声楽木曜クラス 9:45-10:45			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		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		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		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	フラダンス 11:15-12:15	11:00
12:00						ゆっくりピラティス 豊福 12:30-13:30	ハタヴィンヤサヨガ KAYO 12:30-13:30	12:00
13:00	ハタヴィンヤサヨガ KAYO 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				カラダ改善ヨガ MISATO 14:45-15:45		声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15		14:00
15:00								15:00
16:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小学生初級 YU-KA 16:30-17:30						16:00
17:00		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					17:00
18:00		シェイプアップダンス YURIKA 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		パワーヨガ MISATO 18:00-19:00 調整中		18:00
19:00				癒しのヨガ MISATO 19:45-20:45		メンタルケアのやさしいヨガ MISATO 19:15-20:15 調整中		19:00
20:00								20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

9月

週間スケジュール　9/15～21

	日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
9:00	コアトレ 9:00-10:00				カラダ改善ヨガ MISATO 9:45-10:45		
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		美姿勢筋膜リリース 10:00-11:00	
11:00		フローピラティス 経験者 豊福 11:15- 12:15	ダンスdeエイジングケア ASAMI 11:15-12:15	関節トレーニング 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	フラダンス 11:15-12:15
12:00							
13:00		笑顔で鍛える体幹ヨガ MISATO 13:00-14:00	大人のバレエ 13:00-14:00				笑顔で鍛える体幹ヨガ MISATO 13:00-14:00
14:00		みんなで踊ろうHIPHOPダンス Renachi14;15-15:15				声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15	疲れリセットヨガ MISATO 14:15-15:15
15:00							
16:00							
17:00			コアトレ 17:00-18:00				
18:00			シェイプアップ 18:15-19:15	調整中 ナイトヨガ MISATO 18:30-19:30		パワーヨガ MISATO 18:00-19:00	
19:00				調整中 癒しのヨガ MISATO 19:45-20:45		メンタルケアのやさしいヨガ MISATO 19:15-20:15	
20:00							
21:00							
22:00							

9月

週間スケジュール　9/22～28

	日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
9:00	コアトレ 9:00-10:00				声楽木曜クラス 9:45-10:45		
10:00		生き生き体操 10:00-11:00	声楽 コンコーネ歌曲 10:00-11:00	やさしいピラティス MIHO10:00-11:00		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
11:00		フローピラティス 初級 豊福 11:15- 12:15	ダンスdeエイジングケア ASAMI 11:15-12:15	関節トレーニング 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	フラダンス 11:15-12:15
12:00						ゆっくりピラティス 豊福 12:30-13:30	ハタヴィンヤサヨガ KAYO 12:30-13:30
13:00	ハタヴィンヤサヨガ KAYO 13:00-14:00	健康ウォーキング 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			
14:00		みんなで踊ろうHIPHOPダンス YU-KA 14:15-15:15		カラダ改善ヨガ MISATO 14:45-15:45		声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15	
15:00							
16:00							
17:00			コアトレ 17:00-18:00				
18:00			シェイプアップ 18:15-19:15	自然を感じるフローヨガ MISATO 18:30-19:30		パワーヨガ MISATO 18:00-19:00 調整中	
19:00				疲れリセットヨガ MISATO 19:45-20:45		メンタルケアのやさしいヨガ MISATO 19:15-20:15 調整中	
20:00							
21:00							
22:00							

週間スケジュール 9/29～30

9月	日	月	火	水	木	金	土	
	29	30						
9:00		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						10:00
11:00		姿勢改善ピラティス 豊福 11:45-12:45						11:00
12:00								12:00
13:00								13:00
14:00								14:00
15:00								15:00
16:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小学生初級 YU-KA 16:30-17:30						16:00
17:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小中学生中級 Renachi 17:35-18:35						17:00
18:00		シェイプアップダンス YURIKA 18:40-19:40						18:00
19:00								19:00
20:00								20:00
21:00								21:00
22:00								22:00