

RE: 通信8月号 8/13-16###

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!

<u>8/12 開催特別教室</u>

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

<u>キッズダンス夏の特別レッスン</u>

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

<u>『夏を乗り切り未来へ歩む』健康ウォーク</u>

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、日常の体作し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!

ハタヴィンヤサヨガ 講師:Kayo

8/10± 10:00~

新しいヨガのクラス。

8/24生 13:00~

ハタヨガとヴィンヤサヨガの要素を

8/30金 12:30~

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。



STUDIO TEL

pody&life 044-455-5675





LINE

公式サイト

8月	B	月	火	水	木	金	±	
9:00					1	2	3	9:00
10:00					声楽 童謡			10:00
11:00					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 10:00-11:00	11:00
12:00					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
13:00						ゆっくりピラティス 12:30-13:30		13:00
14:00							13:00-14:00	14:00
15:00						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								16:00
17:00								17:00
18:00						パワーヨガ		18:00
19:00						18:00-19:00 メンタルケアの		19:00
20:00						やさしいヨガ 19:15-20:15		20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

8月	B	月	火	水	木	金	±	
9:00	4	5	6	7	8	9	10	9:00
	コアトレ	# * # * # # # # # # # # # # # # # # # #						
10:00	9:00-10:00	生き生き体操① 9:20-10:20			 		↓NEW!!	10:00
		生き生き体操②	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	9:45-10:45	美姿勢筋膜リリース 10:00-11:00	ハタヴィンヤサ∃ガ 10:00-11:00	
11:00		10:30-11:30			のんびりヨガ			11:00
12:00		姿勢改善ピラティス	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	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
12.00		11:45-12:45						12.00
13:00						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			23.00 25.00	K-POPで踊ろうbyAsami 13:00-14:00	
14:00		夏休みダンス初級		夏休みダンス初級	夏休みダンス初級	声楽 コンコーネ歌曲	↑特別レッスン	14:00
15:00		Renachi - 14:15-15:15		Renachi 14:15-15:15	Renachi 14:15-15:15	14:15-15:15		15:00
		夏休みダンス中級		夏休みダンス中級	夏休みダンス中級			
16:00		Renachi 15:20-16:20		Renachi 15:20-16:20	Renachi 15:20-16:20			16:00
17.00		↑特別レッスン		↑特別レッスン	↑特別レッスン	_		17:00
17:00			コアトレ					17:00
18:00			17:00-18:00					18:00
			シェイプアップ			パワーヨガ 18:00-19:00		
19:00		シェイプアップダンス	18:15-19:15			メンタルケアの		19:00
20:00		18:40-19:40				やさしい∃ガ - 19:15-20:15		20:00
20.00						17.13-20.13		
21:00								21:00
22:00								22:00

	I			1		T		
8月	B	月	火	水	木	金	±	
9:00		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					姿勢改善ピラティス	10:00
11:00		10:00-11:00					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		11.15-12.15						12:00
13:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス						13:00
		YU-KA 小学生初級 13:00-14:00		0/10	1.		【ヨガ】感謝の太陽礼拝 13:00-14:00	14:00
14:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス		8/13~16 お盆休み				
15:00		YU-KA 小中学生中級 - 14:05-15:05						
		↑いつもと時間が異なります		() III	N1007			
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

8月	B	月	火	水	木	金	±	
9:00	18	19	20	21	22	23	24	9:00
10:00	コアトレ 9:00-10:00	生き生き体操① 9:20-10:20	声楽 コンコーネ歌曲	やさしいピラティス	 カラダ改善3ガ 9:45-10:45	美姿勢筋膜リリース	姿勢改善ピラティス 代行 miho	10:00
11:00		生き生き体操② 10:30-11:30	10:00-11:00	10:00-11:00		10:00-11:00	10:00-11:00	11:00
12:00		- 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
13:00		11:45-12:45				ゆっくりピラティス	↓ NEW!!	13:00
		ウォーキング 小学生以上親子オススメ	大人のバレエ 13:00-14:00			12:30-13:30	ハタヴィンヤサ∃ガ 12:30-13:30	
14:00		- 13:15-14:15 ↑特別レッスン				声楽 コンコーネ歌曲		14:00
15:00						14:15-15:15		15:00
16:00								16:00
17:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 初級 16:30-17:30	コアトレ					17:00
18:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 中級代行 maaya	17:00-18:00					18:00
19:00		17:35-18:35 - シェイプアップダンス	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
20:00		代行 maaya 18:40-19:40		16:30-19:30 - 癒しの∃ガ		メンタルケアの やさしいヨガ 19:15-20:15		20:00
				19:45-20:45	_			
21:00								21:00
22:00								22:00

8月	B	月	火	水	木	金	±	
9:00	25	26	27	28	29	30	31	9:00
	コアトレ 9:00-10:00	生き生き体操①						
10:00		9:20-10:20 生き生き体操②	ゆっくりピラティス 9:50-10:50	やさしいピラティス 10:00-11:00	声楽 童謡 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 10:00-11:00	10:00
11:00		10:30-11:30	ダンスdeエイジングケア	関節トレーニング	のんびりヨガ 11:00-12:00	サボり筋エクササイズ	フラダンス	11:00
12:00		- 姿勢改善ピラティス 11:45-12:45	11:15-12:15	11:15- 12:15	11.00 12.00	11:15-12:15	11:15-12:15	12:00
13:00			大人のバレエ			ハタヴィンヤサ∃ガ 12:30-13:30	↓土曜ヨガ お腹引き締め∃ガ	13:00
14:00			13:00-14:00	シェイプアップヨガ		↑NEW!!	13:00-14:00	14:00
15:00				13:30-14:30 - タオルを使う簡単椅子∃ガ		声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15	疲れリセット∃ガ 14:15-15:15	15:00
13.00				14:45-15:45				13.00
16:00								16:00
17:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス - 小学生初級 - 16:30-17:30	コアトレ					17:00
18:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小中学生中級	17:00-18:00			100 - 10		18:00
19:00		17:35-18:35	シェイプアップ 18:15-19:15	ナイトヨガ		パワーヨガ 18:00-19:00		19:00
		シェイプアップダンス 18:40-19:40		18:30-19:30		メンタルケアの やさしい∃ガ		
20:00				・ 癒しのヨガ 19:45-20:45		19:15-20:15		20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

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 お腹周リ・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)

RE: 通信 9 月号 9/29(日)は お休みです

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 笑顔で鍛える体幹ョガ ②14:15-15:15 (9/7) シェイプアップョガ (9/21) 疲れリセットョガ

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

YURIKA

ダンス

火 11:15 ダンスDE エイジングケア

ASAMI



RE:STUDIO

TEL: 044-455-5675





公式サイト

9月	B	月	火	水	木	金	±			
	週間スケジュール 9/1~7									
9:00	1	2	3	4	5	6	7	9:00		
10:00	コアトレ 9:00-10:00	生き生き体操① 9:20-10:20			<u> </u>			10:00		
11:00		生き生き体操②	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∃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 豊福 10:00-11:00	11:00		
12:00		10:30-11:30 姿勢改善ピラティス	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∃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		豊福 11:45-12:45		メイクアップ講座 12:30-14:00		ハタヴィンヤサヨガ KAYO 12:30-13:30		13:00		
14:00			大人のバレエ 13:00-14:00	テーマ:シミとクマ		10110 12:30 13:30	笑顔で鍛える体幹3ガ MISATO 13:00-14:00	14:00		
15:00							シェイプアップ∃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 YU-KA 16:30-17:30	コアトレ					17:00		
18:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小中学生中級	17:00-18:00			パワーヨガ		18:00		
19:00		Renachi 17:35-18:35 シェイプアップダンス	シェイプアップ 18:15-19:15			MISATO 18:00-19:00		19:00		
20:00		YURIKA 18:40-19:40				メンタルケアのやさしいヨガ MISATO 19:15-20:15		20:00		
21:00								21:00		
22:00								22:00		

9月	B	月	火	水	木	金	±	
			週間	スケジュール 9/8	3~14			
9:00	8	9	10	11	12	13	14	9:00
10:00	コアトレ 9:00-10:00	生き生き体操① 9:20-10:20			±'\(\psi'\)			10:00
11:00		生き生き体操②	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	姿勢改善ピラティス 豊福 10:00-11:00	11:00
12:00		10:30-11:30 姿勢改善ピラティス	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	12:00
13:00		豊福 11:45-12:45				ゆっくりピラティス	ハタヴィンヤサヨガ	13:00
14:00	ハタヴィンヤサ∃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		豊福 12:30-13:30	KAYO 12:30-13:30	14:00
15:00				MISATO 13:30-14:30 カラダ改善∃ガ		声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15		—15:00
				MISATO 14:45-15:45				
16:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス						16:00
17:00		小学生初級 YU-KA 16:30-17:30 月曜HIPHOP/KPOPダンス	コアトレ 17:00-18:00					17:00
18:00		小中学生中級 Renachi 17:35-18:35	シェイプアップ	T (1 34°		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	18:15-19:15	ナイトヨガ - MISATO 18:30-19:30		調整中 メンタルケアのやさしいヨガ MISATO 19:15-20:15		19:00
20:00				- 癒しのヨガ MISATO 19:45-20:45		調整中		20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

9月	B	月	火	水	木	金	±	
			週間ス	スケジュール 9/1	5~21			
9:00	15	16	17	18	19	20	21	9:00
10:00	コアトレ 9:00-10:00							10:00
11:00		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	カラダ改善3ガ MISATO 9:45-10:45	美姿勢筋膜リリース 10:00-11:00		-11:00
12:00		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	大人のバレエ				笑顔で鍛える体幹3ガ	13:00
14:00		MISATO 13:00-14:00	13:00-14:00				MISATO 13:00-14:00	14:00
15:00		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								16:00
17:00			コアトレ					17:00
18:00			17:00-18:00			パワーヨガ		18:00
19:00			シェイプアップ 18:15-19:15	調整中 ナイトヨガ MISATO 18:30-19:30		MISATO 18:00-19:00		19:00
20:00				調整中 癒しのヨガ		メンタルケアのやさしいヨガ MISATO 19:15-20:15		20:00
21:00				MISATO 19:45-20:45				21:00
22:00								22:00

9月	B	月	火	水	木	金	±	
			週間ス	スケジュール 9/22	2~28			
9:00	22	23	24	25	26	27	28	9:00
10:00	コアトレ 9:00-10:00							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	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	
11:00		フローピラティス 初級	ダンスdeエイジングケア	関節トレーニング	のんびり∃ガ MISATO 11:00-12:00	サボり筋エクササイズ	フラダンス	11:00
12:00		豊福 11:15- 12:15	ASAMI 11:15-12:15	11:15- 12:15		11:15-12:15	11:15-12:15	12:00
13:00	ハタヴィンヤサヨガ	健康ウォーキング	大人のバレエ			ゆっくりピラティス 豊福 12:30-13:30	ハタヴィンヤサヨガ КАҮО 12:30-13:30	13:00
14:00	KAYO 13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	シェイプアップヨガ MISATO 13:30-14:30				14:00
15:00		みんなで踊ろうHIPHOPダンス YU-KA 14:15-15:15		- カラダ改善3ガ		声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15		15:00
16:00				MISATO 14:45-15:45				16:00
17:00			コアトレ 17:00-18:00					17:00
18:00			シェイプアップ			パワーヨガ MISATO 18:00-19:00		18:00
19:00			18:15-19:15	自然を感じるフローヨガ ・ MISATO 18:30-19:30		調整中 メンタルケアのやさしいヨガ		19:00
20:00				- 疲れリセットヨガ MISATO 19:45-20:45		MISATO 19:15-20:15 調整中		20:00
21:00				19.43-20.43				21:00
22:00								22:00

9月	B	月	火	水	木	金	±	
			週間ス	、 スケジュール 9/2º	9~30			
9:00	29	30						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						11:00
12:00		姿勢改善ピラティス 豊福 11:45-12:45			-			12:00
13:00								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						17:00
18:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小中学生中級 Renachi 17:35-18:35						18:00
19:00		シェイプアップダンス YURIKA 18:40-19:40						19:00
20:00								20:00
21:00								21:00
22:00								22:00