

## 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】  
 12:30-13:30 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



RE:STUDIO  
body&life

TEL :  
044-455-5675



LINE



公式サイト











## 2/24(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】
- 12:30-13:30 みんなで踊ろうKPOP【YU-KA】



# RE: 通信 2月号

2025

## NEW!! パーソナルカラー入門講座

2/17(月) 13:30-15:00

講師:平野元子

パーソナルカラーって何?  
ブルベ・イエベって何?  
色を味方にしませんか?

限定5名様  
回数券2枚



お顔と調和するカラーを診断します!

※筆記用具をお持ちください。

※お化粧品は自然な色味のポイントメイク程度でお越しく下さい。

## ダンスDEエイジングケア土曜開催!

2/22(土) 10:00-11:00

大人気 ASAMI先生による  
ダンスクラスを土曜日に開催!!!

初めての方も大歓迎です!是非ご参加ください♪



## 美姿勢筋膜リリース&サボリ筋

水

11:15- 筋膜&サボリ筋60分

- 5日...腰痛、反り腰
- 12日...腱鞘炎、指の腫れ・痛み
- 19日...膝痛、脚のむくみ
- 26日...巻き肩、二の腕



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

【2/14,28開催】

## 2月の特別ヨガ

M:MISATO、K:KAYO



M2/2(日)13:00-14:00 本気の筋トレヨガ

14:05-15:05 ディープリラックスヨガ

M2/8(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

M2/22(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



K2/24(月祝)11:15-12:15

ヴィンヤサフロヨーガ(経験者向け)



## 「大人のバレエ」について

2月~5月まで、中原先生が舞台出演のため、  
ただいまスケジュール調整中です。  
決定し次第お知らせします。



## ~2月限定フリーパス販売!!~

2/1-28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









