RE：通信 3月号 2025

土曜日スケジュール改定のお知らせ

土曜日開催の姿勢改善ピラティス終了に伴い、スケジュールが以下のように変更になります。

10:00-11:00　フラダンス
11:15-12:15　週替わりレッスン

【3月週替わり】
3/1 ヴィンヤサフローヨガ(KAYO)
3/15 3/29 コアトレピラティス(MIHO)
3/22 大人ダンス(HIPHOP/JAZZ/KPOP)
(ほりこうあさみ)

パーソナルカラー入門講座①

3/18(火) 13:00-14:30　**※初めての方優先**

講師:平野元子

限定5名様 回数券2枚

フリーパスは対象外とさせていただきます

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?
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。
※お化粧は自然な色味のポイントメイク程度でお越しください。

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…お腹まわり、骨盤調整
12日…肩こり、首こり、フェイスライン
19日…足のアーチ、足指（外反母趾）
26日…手首、腱鞘炎、ばね指

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

【3/14,28開催】

3月の特別ヨガ

M:MISATO、K:KAYO

K3/1(土)	11:15-12:15	ヴィンヤサフローヨガ（経験者向け）
K3/26(水)	10:00-11:00	ヴィンヤサフローヨガ（経験者向け）
M3/2(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
M3/8(土)	13:00-14:10	ヨガ基本ポーズの練習 70分
M3/14(金)	18:00-19:00	自然を感じるフローヨガ
M3/22(土)	13:00-14:00	お腹引き締めヨガ
	14:05-15:05	お休みヨガ

土曜大人ダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP)

3/22(土) 11:15-12:15

3月の土曜ダンスは22日開催!!
初めての方も大歓迎です！是非ご参加ください♪

RE:STUDIO body&life
TEL：044-455-5675
LINE
公式サイト

3月	日	月	火	水	木	金	土	
							1	
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 MIHO10:00-11:00	声楽木曜クラス 9:45-10:45	ハタヨガ・スロー KAYO 10:00-11:00	フラダンス 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	ゆっくりピラティス 豊福 11:15-12:15	ヴィンヤサフローヨガ 11:15-12:15	11:00
12:00		健康ウォーク ERI 13:15-14:15	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		12:00
13:00		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	かんたん椅子ヨガ MISATO 14:45-15:45		パワーヨガ MISATO 18:00-19:00		13:00
14:00		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			メンタルケアの やさしいヨガ MISATO 19:05-20:10		14:00
15:00		シェイプアップダンス YURIKA 18:40-19:40						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

3月	日	月	火	水	木	金	土	
	2	3	4	5	6	7	8	
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	声楽木曜クラス 9:45-10:45	ハタヨガ・スロー KAYO 10:00-11:00	フラダンス 10:00-11:00	10:00
11:00		生き生き体操② 10:30-11:30	大人のダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP) ほりこうあさみ 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		11:00
12:00		姿勢改善ピラティス 豊福 11:45-12:45						12:00
13:00	本気の筋トレヨガ MISATO 13:00-14:00		大人のバレエ 13:00-14:00 Maaya	シェイプアップヨガ MISATO 13:30-14:30			ヨガ基本のポーズ練習 MISATO 13:00-14:10	13:00
14:00	ディープリラックスヨガ MISATO 14:05-15:05					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

3月	日	月	火	水	木	金	土	
	9	10	11	12	13	14	15	
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	フラダンス 10:00-11:00	10:00
11:00		生き生き体操② 10:30-11:30	大人のダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP) ほりこうあさみ 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	サボり筋エクササイズ 11:15-12:15	コアピラティス MIHO 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 Maaya			ハタヨガ・スロー KAYO 12:30-13:30		13:00
14:00				シェイプアップヨガ MISATO 13:30-14:30				14:00
15:00						声楽 コンコーネ歌曲 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					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			**自然を感じるフローヨガ** 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

3月	日	月	火	水	木	金	土	
	16	17	18	19	20	21	22	
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 MIHO10:00-11:00	声楽木曜クラス 9:45-10:45	ハタヨガ・スロー KAYO 10:00-11:00	フラダンス 10:00-11:00	10:00
11:00		生き生き体操② 10:30-11:30	大人のダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP) ほりこうあさみ 11:15-12:15	筋膜&サボリ筋 11:15- 12:15	**内ももヨガ** MISATO 11:00-12:00	ゆっくりピラティス 豊福 11:15-12:15	大人のダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP) ほりこうあさみ 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			**パーソナルカラー入門講座** 13:00-14:30 対象:初めての方 ※回数券2枚				お腹引き締めヨガ MISATO 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	おやすみヨガ MISATO 14:05-15:05	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				パワーヨガ MISATO 18:00-19:00		18:00
19:00				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				**おやすみヨガ** MISATO 19:35-20:40				20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

3月	日	月	火	水	木	金	土	
	23	24	25	26	27	28	29	
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	ゆっくりピラティス 豊福 10:00-11:00	**ヴィンヤサフローヨガ** KAYO 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	フラダンス 10:00-11:00	10:00
11:00			大人のダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP) ほりこうあさみ 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	サボり筋エクササイズ 11:15-12:15	コアピラティス MIHO 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 YUZUKA			ハタヨガ・スロー KAYO 12:30-13:30		13:00
14:00				シェイプアップヨガ MISATO 13:30-14:30				14:00
15:00						声楽 コンコーネ歌曲 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					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

3月	日	月	火	水	木	金	土	
	30	31						
9:00								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 MIHO10:00-11:00	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 豊福 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								12:00
13:00			大人のバレエ 13:00-14:00 YUZUKA			ハタヨガ・スロー KAYO 12:30-13:30		13:00
14:00								14:00
15:00						声楽 コンコーネ歌曲 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					17:00
18:00			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 19:05-20:10		19:00
20:00								20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

RE：通信 4月号 2025

コラボヨガ90分

4/13日曜 13:00-14:30
回数券2枚

MISATO先生・KAYO先生の特別コラボレッスン開催！
～内なる美と強さを育む月礼拝～

ステップdeエクサイズ

水曜日 13:00-14:00

MISATO先生の新しいクラス。
音楽に合わせて楽しく有酸素運動と筋トレにチャレンジ!
運動が苦手な方、リズム感に自信が無い方大歓迎!!

筋膜リリース&サボリ筋（水曜日）

2日…腰痛・反り腰
9日…小顔・首・デコルテケア
16日…膝痛・脚のむくみ
23日…巻き肩・二の腕
30日…体幹・姿勢・骨盤調整

土曜週替わりレッスン(11:15-12:15)

4/5　コアピラティス（MIHO）
4/12　大人ダンス(HIPHOP/JAZZ/KPOP)（ほりこうあさみ）
4/19　コアピラティス（MIHO）
4/26　ヴィンヤサフローヨガ（KAYO）
※英語も対応します

パーソナルカラー

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?
お顔と調和するカラーを診断します!

限定5名様
回数券2枚

フリーパスは対象外
とさせていただきます

4/7(月) 13:30-15:00
パーソナルカラー①　対象:初めての方

4/25(金) 10:30-12:00
パーソナルカラー②　対象:①を受講済みの方

※筆記用具をお持ちください。
※お化粧は自然な色味のポイントメイク程度でお越しください。

4月の特別ヨガ

M:MISATO、K:KAYO

M	4/19(土)	13:00-14:00	お腹引き締めヨガ
		14:05-15:05	ディープリラックスヨガ
K	4/26(土)	11:15-12:15	ヴィンヤサフローヨガ
M	4/29(火)	10:00-11:00	笑顔で鍛える体幹ヨガ

RE:STUDIO
body&life

TEL：
044-455-5675

LINE
公式サイト

4月	日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	5	
9:00								9:00
10:00			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	ハタヨガ・スロー KAYO 10:00-11:00	フラダンス 10:00-11:00	10:00
11:00			大人ダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP) ほりこうあさみ 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	**コアピラティス** **MIHO 11:15-12:15**	11:00
12:00								12:00
13:00			大人のバレエ 13:00-14:00 Maaya	**NEW!**ステップdeエクサ MISATO 13:00-14:00				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								17:00
18:00						パワーヨガ MISATO 18:00-19:00		18:00
19:00				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

4月

日	月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11	12
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 豊福 10:00-11:00	やさしいピラティス MIHO10:00-11:00	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	フラダンス 10:00-11:00
	生き生き体操② 10:30-11:30	大人ダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP) ほりこうあさみ 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	サボり筋エクササイズ 11:15-12:15	**大人ダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP) ほりこうあさみ 11:15-12:15**
	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	
	パーソナルカラー入門① 13:30-15:00 対象:初めての方 ※回数券2枚	大人のバレエ 13:00-14:00 Maaya	ステップdeエクサ MISATO 13:00-14:00		声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15	
	月曜HIPHOP/KPOPダンス 小学生初級 Renachi 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 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	
	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	

4月	日	月	火	水	木	金	土	
	13	14	15	16	17	18	19	
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 MIHO10:00-11:00	声楽木曜クラス 9:45-10:45	ハタヨガ・スロー KAYO 10:00-11:00	フラダンス 10:00-11:00	10:00
11:00		生き生き体操② 10:30-11:30	大人ダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP) ほりこうあさみ 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	**コアピラティス** **MIHO 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	**コラボヨガ90分** **KAYO&MISATO** **13:00-14:30** **回数券2枚**		大人のバレエ 13:00-14:00 Maaya				**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	**ディープリラックスヨガ** **MISATO 14:05-15:05**	14:00
15:00								15:00
16:00								16:00
17:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小学生初級 Renachi 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				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

4月	日	月	火	水	木	金	土	
	20	21	22	23	24	25	26	
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 MIHO10:00-11:00	カラダ改善ヨガ MISATO 9:45-10:45		フラダンス 10:00-11:00	10:00
11:00		生き生き体操② 10:30-11:30	大人ダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP) ほりこうあさみ 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	**パーソナルカラー② 10:30-12:00 対象:入門受講済の方 ※回数券2枚**	**ヴィンヤサフローヨガ 経験者向け・英語も対応 KAYO 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 YUZUKA	ステップdeエクサ MISATO 13:00-14:00		ハタヨガ・スロー KAYO 12:30-13:30		13:00
14:00								14:00
15:00						声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15		15:00
16:00								16:00
17:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小学生初級 Renachi 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

4月	日	月	火	水	木	金	土	
	27	28	29	30				
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	笑顔で鍛える体幹ヨガ MISATO 10:00-11:00	やさしいピラティス MIHO10:00-11:00	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	フラダンス 10:00-11:00	10:00
11:00		生き生き体操② 10:30-11:30	大人ダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP) ほりこうあさみ 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	サボり筋エクササイズ 11:15-12:15	コアピラティス MIHO 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				ステップdeエクサ MISATO 13:00-14:00		ハタヨガ・スロー KAYO 12:30-13:30		13:00
14:00								14:00
15:00						声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15		15:00
16:00								16:00
17:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小学生初級 Renachi 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				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