

## 土曜日スケジュール改定のお知らせ

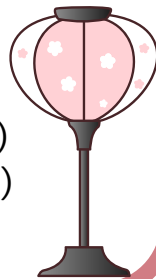
土曜日開催の姿勢改善ピラティス終了に伴い、スケジュールが以下のように変更になります。



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

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



※筆記用具をお持ちください。

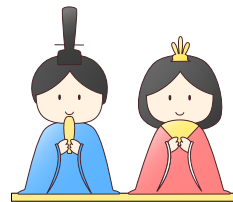
※お化粧品は自然な色味のポイントメイク程度でお越しください。

## 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



【3/14,28開催】

金

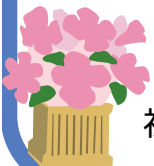
10:00- 美姿勢筋膜リリース60分  
11:15- サボリ筋エクササイズ60分

## 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!



## 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



RE:STUDIO  
body&life

TEL :  
044-455-5675



LINE



公式サイト



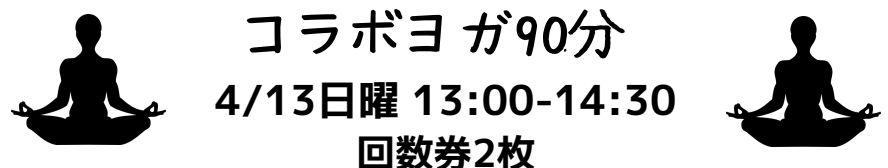












## コラボヨガ90分

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。



## 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











