

土曜日スケジュール改定のお知らせ

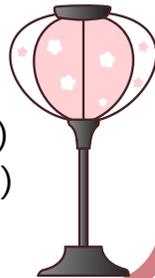
土曜日開催の姿勢改善ピラティス終了に伴い、スケジュールが以下のように変更になります。



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

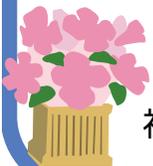
10:00- 美姿勢筋膜リリース60分
11:15- サボリ筋エクササイズ60分

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

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。



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

