

スタジオプログラムスケジュール 2024年 8月

火		水		木		金		土		日	
A Studio ホット	B Studio 常温	A Studio ホット	B Studio 常温	A Studio ホット	B Studio 常温	A Studio ホット	B Studio 常温	A Studio ホット	B Studio 常温	A Studio ホット	B Studio 常温
10:30-11:15 朝ヨガ Miyuki	10:30-11:15 肩こり改善ヨガ mito	10:30-11:15 美筋 エクササイズ Rie		10:30-11:15 ベーシックヨガ 由希	10:30-11:15 ストレッチヨガ Minami	10:30-11:15 コンディショニング ヨガ KYO	10:35-11:20 ボクシング エクササイズ Yoshi	リンパリフレッシュ Ayako	10:35-11:20 J-POPダンス エクササイズ Yoshi	10:30-11:15 ベーシックヨガ Miyuki	
11:30-12:15 エイジング ビューティーヨガ mito		11:30-12:15 バランス調整ヨガ Rie	11:40-12:25 J-POPダンス エクササイズ Yoshi	11:30-12:15 お腹引締めヨガ 由希		11:30-12:15 代謝アップヨガ KYO		11:30-12:15 ベーシックヨガ Sskura	11:35-12:20 K-POPダンス 8/3.10.17.31 non	11:30-12:15 パワーヨガ Miyuki	11:25-12:10 ウォームアップ ヨガ KYO
			12:40-13:25 HIPHOP non						12:55-13:40 パワーヨガ KYO		12:25-13:10 ボディシェイプ ヨガ KYO
13:50-14:35 フローヨガ ビギナー SHIHO	14:00-14:45 J-POPダンス エクササイズ Yoshi	13:45-14:30 ピラティス Ayako		13:20-14:05 パワーヨガ 春花		13:25-14:10 美脚美尻 エクササイズ Rie	13:15-14:15 エアヨガ ビギナー 8/16 木村 8/2.9.23.30 Yukari	13:55-14:40 ダイエットヨガ Miyuki	14:00-14:45 ボクシング エクササイズ KYO	13:25-14:10 フローヨガ アクティブ KYO	
	15:00-15:45 ピラティス 木村	14:45-15:30 ベーシックヨガ AYANO	14:45-15:45 エアヨガ ビギナー 木村	14:20-15:05 リラククスヨガ 春花		14:30-15:15 フローヨガ ビギナー Haruna		15:00-15:45 リフレッシュヨガ Miyuki		14:25-15:10 陰ヨガ YURI	
全プログラム事前予約制です。			夏季休館のお知らせ					【定員数】 ■ホットスタジオ 30名 ■常温スタジオ 20名 ■エアヨガ 10名 全レッスン男女共通 参加可能です。			
ご予約はインターネット・お電話・フロントにて 同時に6クラスの予約(1クラスのキャンセル待ち 予約を含む)が可能です。			8/12(月) 定期休館日	8/13(火) 夏季休館	8/14(水) 夏季休館	8/15(木) 夏季休館	8/16(金) 通常営業				
19:00-19:45 リラククスヨガ AYANO	19:05-19:50 骨盤ヨガ Yuki	19:00-19:45 骨盤ピラティス Masumi	19:05-19:50 美ボディヨガ KYO	18:40-19:25 コアトレ コンディショニング Miyuki	18:45-19:30 ベーシックヨガ Minami	19:00-19:45 ベーシックヨガ Sakura	19:05-19:50 フローヨガ ビギナー Minami				
20:05-20:50 パワーヨガ ビギナー AYANO	20:10-20:55 HIPHOP non	20:05-20:50 リセットヨガ KYO		19:45-20:30 スローフローヨガ Miyuki	19:45-20:30 J-POPダンス エクササイズ Yoshi	20:05-20:50 お腹引締めヨガ Sakura	20:10-20:55 ZUMBA 美来				
				20:45-21:30 リラククスヨガ Sakura	20:45-21:30 ストリートダンス エクササイズ Yoshi						

靴の着用が必要なプログラム

今月からの新しいプログラム

時間・インストラクター等、前月から一部変更のプログラム

- 全プログラム事前予約が必要です。
- 同時に6クラスの予約(1クラスのキャンセル待ち予約を含む)が可能です。
- インターネットでのご予約及び、キャンセルはクラス開始1時間前まで可能です。
- ホットスタジオは専用ラグかバスタオルをご持参頂きマットに敷いて受講をお願いします。
- 代行クラスは、館内掲示及びHPでお知らせいたします。

スタジオプログラムスケジュール 2024年9月

火		水		木		金		土		日	
A Studio ホット	B Studio 常温	A Studio ホット	B Studio 常温	A Studio ホット	B Studio 常温	A Studio ホット	B Studio 常温	A Studio ホット	B Studio 常温	A Studio ホット	B Studio 常温
10:30-11:15 朝ヨガ Miyuki	10:30-11:15 肩こり改善ヨガ mito	10:30-11:15 美筋 エクササイズ Rie		10:30-11:15 ベーシックヨガ 由希	10:30-11:15 ストレッチヨガ Minami	10:30-11:15 コンディショニング ヨガ KYO	10:35-11:20 ボクシング エクササイズ Yoshi	10:30-11:15 リンパリフレッシュ Ayako	10:35-11:20 J-POPダンス エクササイズ Yoshi	10:30-11:15 ベーシックヨガ Miyuki	
11:30-12:15 エイジング ビューティーヨガ mito		11:30-12:15 バランス調整ヨガ Rie	11:40-12:25 J-POPダンス エクササイズ Yoshi	11:30-12:15 お腹引締めヨガ 由希		11:30-12:15 代謝アップヨガ KYO		11:30-12:15 ベーシックヨガ Sskura	11:35-12:20 K-POPダンス non	11:30-12:15 パワーヨガ Miyuki	11:25-12:10 ウォームアップ ヨガ KYO
			12:40-13:25 HIPHOP non						12:50-13:35 ボクシング エクササイズ KYO		12:25-13:10 ボディシェイプ ヨガ KYO
13:50-14:35 フローヨガ ビギナー SHIHO	14:00-14:45 J-POPダンス エクササイズ Yoshi	13:45-14:30 ピラティス Ayako		13:20-14:05 パワーヨガ 春花		13:25-14:10 美脚美尻 エクササイズ Rie	13:15-14:15 エアヨガ ビギナー 9/6.20 木村 9/13.27 Yukari	13:55-14:40 ダイエットヨガ Miyuki	13:55-14:40 パワーヨガ KYO	13:25-14:10 フローヨガ アクティブ KYO	有料クラス 9/22 13:30-14:30 K-POP ~カバーダンス~ non
	15:00-15:45 ピラティス 木村	14:45-15:30 ベーシックヨガ AYANO	14:45-15:45 エアヨガ ビギナー 木村	14:20-15:05 リラクセスヨガ 春花		14:30-15:15 フローヨガ ビギナー Haruna		15:00-15:45 リフレッシュヨガ Miyuki	有料クラス 9/21 15:00-16:00 アドバンスヨガ ~ヘッドスタンド~ KYO	14:25-15:10 陰ヨガ YURI	
全プログラム事前予約制です。				【定員数】 ■ホットスタジオ 30名 ■常温スタジオ 20名 ■エアヨガ 10名 全レッスン男女共通参加可能です。							
ご予約はインターネット・お電話・フロントにて 同時に6クラスの予約(1クラスのキャンセル待ち予約を含む)が可能です。											
											15:25-16:25 エアヨガ ビギナー Hikari
19:00-19:45 リラクセスヨガ AYANO	19:05-19:50 骨盤ヨガ Yuki	19:00-19:45 骨盤ピラティス Masumi	19:05-19:50 美ボディヨガ KYO	18:40-19:25 コアトレ コンディショニング Miyuki	18:45-19:30 ベーシックヨガ Minami	19:00-19:45 ピラティス NEW 由希	19:05-19:50 フローヨガ ビギナー Minami			16:35-17:20 エイジング ビューティーヨガ SAORI	
20:05-20:50 パワーヨガ ビギナー AYANO	20:10-20:55 HIPHOP non	20:05-20:50 リセットヨガ KYO	20:10-20:55 期間限定 キャンドルナイトヨガ 9/4.11.25 SHIHO	19:45-20:30 スローフローヨガ Miyuki	19:45-20:30 J-POPダンス エクササイズ Yoshi	20:05-20:50 デトックスヨガ NEW 由希	20:10-20:55 ZUMBA 美来				
				20:45-21:30 リラクセスヨガ Sakura	20:45-21:30 ストリートダンス エクササイズ Yoshi						

靴の着用が必要なプログラム

今月からの新しいプログラム

時間・インストラクター等、前月から一部変更のプログラム

- 全プログラム事前予約が必要です。
- 同時に6クラスの予約(1クラスのキャンセル待ち予約を含む)が可能です。
- インターネットでのご予約及び、キャンセルはクラス開始1時間前まで可能です。
- ホットスタジオは専用ラグかバスタオルをご持参頂きマットに敷いて受講をお願いします。
- 代行クラスは、館内掲示及びHPでお知らせいたします。

Re:Birth プログラムインフォメーション

ホットスタジオプログラム

プログラム名	強度	内容	プログラム名	強度	内容
ヨガ/調整					
パワーヨガ	●●●●	体幹を鍛え、全身引き締め効果が 高くエネルギー消費量の多いヨガ	デトックスヨガ	●●	身体の老廃物を排出し 疲労感やむくみ軽減を目指します
ダイエットヨガ	●●●	全身を大きく動かすポーズを連続 して行うことで代謝アップ	コンディショ ニングヨガ	●●	柔軟性や関節の可動域を高めるこ とで快適な体づくりを目指します
フローヨガ アクティブ フローヨガ	●●●	全身を大きく使い、呼吸と共に 連続してポーズを行うプログラム	美腸ヨガ	●●	腸を活性化し、身体の内側から キレイを目指すプログラム
ビギナー パワーヨガ	●●●	呼吸に合わせて流れるように連続 してポーズを行うプログラム	エイジング ビューティーヨガ	●●	美容効果の高いポーズでエイジン グケアを行うプログラム
ビギナー	●●●	流れるような動きとキープを繰り返 すことで柔軟性&筋力UP	リセットヨガ	●●	一日の疲れをリセットし、明日を アクティブに迎えられる身体へ
バランス調整ヨガ	●●●	筋肉や関節のバランスにアプロ ーチすることで全身を整えます	リフレッシュ ヨガ	●●	全身の血流を促すポーズを行い 心身共にリフレッシュを目指します
代謝アップヨガ	●●●	下半身、背中を中心に使い全 身の代謝アップを目指します	背中すっきり ヨガ	●●	肩、肩甲骨などにアプローチし キレイな背中を目指すプログラム
オープンハート ヨガ	●●●	前向きに過ごせるよう胸を開くポ ーズで心身のバランスを整えます	スローフロー ヨガ	●●	呼吸に合わせて無理なく、流れる ようにポーズを行うプログラム
朝ヨガ	●●	一日を心地良く過ごせる体に導く ポーズを行うプログラム	骨盤ヨガ	●●	骨盤周辺を調整することで、歪み を改善するプログラム
ベーシックヨガ	●●	ヨガの基礎的なポーズや呼吸を 行っていくプログラム	リラクセスヨガ	●	身体をほぐすヨガのポーズで心身 のリラクセスを促すプログラム
お腹引き締め ヨガ	●●	お腹周りにアプローチし、しなや かなボディラインを目指します	陰ヨガ	●	一つのポーズを数分間キープしな がら柔軟性アップ&リラクセス

ボディメイク

美脚美尻 エクササイズ	●●●●	メリハリのある脚と丸みのある ヒップを作るエクササイズ	コアトレコンティ ショニング	●●	体幹を鍛えることで代謝アップを 促し、また体のケアも行います
美筋 エクササイズ	●●●	身体の機能性、運動性を高め美し くしなやかな身体を目指します	骨盤ピラティス	●●	骨盤の調整、骨盤底筋群のトレ ーニングに特化したピラティス
ピラティス	●●●	効率的に体幹のインナーマッス ルを鍛えることでキレイな姿勢へ	リンパ リフレッシュ	●●	リンパの流れを促すポーズを行い 巡りのよい身体を目指します

常温スタジオプログラム

プログラム名	強度	内容	プログラム名	強度	内容
ヨガ/ピラティス/調整					
パワーヨガ	●●●●	体幹を鍛え、全身引き締め効果が 高くエネルギー消費量の多いヨガ	リフレッシュ ヨガ	●●	全身の血流を促すポーズを行い 心身共にリフレッシュを目指します
骨盤ヨガ	●●●	骨盤周辺の筋力を養うことで、体 を整えるプログラム	ウォームアップ ヨガ	●●	深い呼吸で伸びやかに動き身体 の奥から運動能力を呼び覚まします
美ボディヨガ	●●●	疲れや老廃物を流し、滞りのない 健康的な美しい身体へと導きます	ベーシックヨガ	●●	ヨガの基礎的なポーズや呼吸を 行っていくプログラム
ボディシェイプ ヨガ	●●●	引き締め効果のあるヨガポーズと トレーニングで、美シルエットへ	ストレッチヨガ	●●	筋肉やバランスを強化しながら 気持ちよく体を伸ばすヨガクラス
フローヨガ ビギナー	●●●	呼吸に合わせて流れるように連続 してポーズを行うプログラム	肩こり改善ヨガ	●●	背中・肩甲骨を中心に動かし 肩回りを調整するプログラム
ピラティス	●●	効率的に体幹部のインナーマッス ルを鍛えることでキレイな姿勢へ	キャンドル ナイトヨガ	●●	キャンドルの光に癒され 熟睡できる心身へと導きます

有酸素プログラム

ZUMBA	●●●●●	ラテン音楽と共に体を動かす ダンスフィットネスプログラム	K-POPダンス	●●●●	お馴染みのK-POP曲に合わせて 踊るダンスプログラム
J-POPダンス エクササイズ	●●●●	お馴染みのJ-POP曲に合わせ、 楽しく踊りながらシェイプアップ	HIPHOP	●●●●	ヒップホップミュージックに合わ せた本格的なダンスプログラム
ストリートダンス エクササイズ	●●●●	様々な楽曲を使用し曲毎に振付の 異なるダンスエクササイズ			

エアヨガ

エアヨガ ビギナー	●●	布を使って行うヨガ。エアヨガが 初めての方におすすめです
--------------	----	---------------------------------

格闘技系

ボクシング エクササイズ	●●●●●	パンチやキックの動きで引き締ま ったメリハリボディを目指します
-----------------	-------	------------------------------------

Re:Birth 9月 代行情報

9/1 (日) 16:35～17:20 エイジングビューティーヨガ SAORI

→ エイジングビューティーヨガ Miyuki

9/8 (日) 16:35～17:20 エイジングビューティーヨガ SAORI

→ エイジングビューティーヨガ SHIHO

9/24 (火) 19:05～19:50 骨盤ヨガ Yuki

→ 骨盤ヨガ KYO

※緊急の代行につきましては、館内掲示にてお知らせします。

また、会員マイページ（インターネット）も変更いたします。