

スタジオプログラムスケジュール 2024年 10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 美脚美尻 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 ZUMBA 美来	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 10/5.12.19 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 10/11 木村 10/4.18.25 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 10/20 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	14:40-15:40 エアヨガ ビギナー 木村	14:20-15:05 リラックスヨガ 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	有料クラス 10/19 15:00-16:00 アドバンスヨガ ~三転倒立チャレンジ~ 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 リラックスヨガ 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 ピラティス 由希	19:05-19:50 セルフメンテナンス ヨガ 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	期間限定 キャンドルナイトヨガ 10/2.9.16.30 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 由希	20:10-20:55 ZUMBA 美来				
				20:45-21:30 リラックスヨガ 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 11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 美脚美尻 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 期間限定 初めて ストリートダンス NAKA	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 ZUMBA 美来	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 11/2.9.23.30 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 11/8.22 木村 11/1.15.29 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 11/24 13:30-14:30 K-POP ~カバードダンス~ non
	15:00-15:45 ピラティス 木村	14:45-15:30 ベーシックヨガ AYANO	14:40-15:40 エアヨガ ビギナー 木村	14:20-15:05 リラクソスヨガ 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 11/16 15:00-16:00 アドバンスヨガ ~アームバランス~ vol.1 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。				靴の着用が必要なプログラム NEW 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			
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。											
										16:35-17:20 エイジング ビューティーヨガ SAORI	有料イベント 秋の ダンフィット 11/10(日) 16:45~17:30 YOSHI&MIYU&HAYATO 11/16(土) 16:30~17:30 YOSHI&MIYU 11/17(日) 13:30~14:30 YOSHI&MIYU
19:00-19:45 リラクソスヨガ 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 由希	19:05-19:50 セルフメンテナンス ヨガ 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	20:10-20:55 期間限定 アロマナイトヨガ 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 由希	20:10-20:55 ZUMBA 美来				
				20:45-21:30 リラクソスヨガ Sakura	20:45-21:30 ストリートダンス エクササイズ Yoshi						

- 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
<b>ヨガ/調整</b>					
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	●●●	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
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	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
パワーヨガ 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	リラックスヨガ	●	身体をほぐすヨガのポーズで心身のリラック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&リラックス

## 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	コアトレコンディショニング	●●	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
<b>ヨガ/ピラティス/調整</b>					
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
セルフ メンテナンスヨガ	●●	心身の不調を改善し、代謝と免疫力をサポートするポーズや呼吸法の練習	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	アロマ ナイトヨガ	●●	アロマの香りに癒されリラックス自立神経を整え、呼吸を深めます

## 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曲に合わせて、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	初めて ストリートダンス	●●●	HIPHOPやR&B、ハウスなど、ストリートミュージックを使ったダンス

## 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 11月 代行情報

11/1 (金) 19:00～19:45 ピラティス 由希

→ピラティス Satomi

11/1 (金) 20:05～20:50 デトックスヨガ 由希

→ デトックスヨガ Satomi

11/2 (土) 10:35～11:20 J-POP ダンスエクササイズ Yoshi

→ J-POP ダンス non

11/17 (日) 10:30～11:15 ベーシックヨガ Miyuki

→ ベーシックヨガ SHIHO

11/17 (日) 11:30～12:15 パワーヨガ Miyuki

→ パワーヨガ SHIHO

11/23 (土) 11:30～12:15 ベーシックヨガ Sakura

→ ピラティス Ayako

※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。

# 有料レッスンのお知らせ①

## 【アドバンスヨガ～アームバランスvol.1～】

【日時】 **2024/11/16 (土)**  
15:00～16:00 60分 常温スタジオ

【料金】 会員 ¥1,210 (税込)  
非会員 ¥1,430 (税込)

【定員】 10名



担当：KYO

【予約開始】2024/11/2 (土) 13:00～

### 【内容】

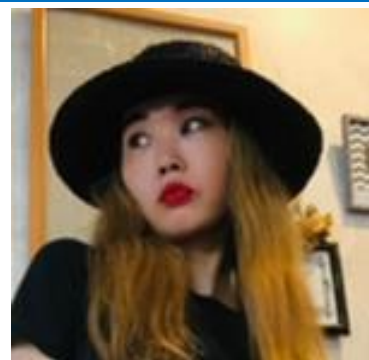
腕で全身を支えるアームバランスのポーズは、体幹を働かせてバランスをとる必要があるため、お腹や背中への引き締め、そしてたるみがちな二の腕のシェイプにも最適です。集中力とバランス感覚を養うことで、心と体のバランスも整います。今回はその1回目。ポーズを完成に近づけるためのコツや体の各パーツの使い方を実践形式で学びながら練習します。(vol.1:カカーサナ/パールシュヴァバカーサナ/カウンディニャ I・II/ドラゴンフライ)

## 【K-POPダンス～カバーダンス～】

【日時】 **2024/11/24 (日)**  
13:30～14:30 60分 常温スタジオ

【料金】 会員 ¥1,210 (税込)  
非会員 ¥1,760 (税込)

【定員】 10名



担当：non

【予約開始】2024/11/10 (日) 13:00～

### 【内容】

Chk Chk Boom / Stray Kids  
0'46"～1'06"付近までのサビパートのコピーを目指します。

【ご予約受付番号】025-256-8536

# 有料レッスンのお知らせ②

## 動画・写真撮影について

- ・インストラクターのデモンストレーションなど、インストラクターが可能とした場合に限り動画または写真撮影が可能です。  
撮影した内容は**会員様同士での閲覧や館内で練習への利用はご遠慮ください。**
- ・通常レッスンでの撮影は引き続きご遠慮頂いておりますのでご理解の程よろしく  
お願い致します。

## 参加に関する詳細

- 予約開始…有料レッスンのお知らせ①に記載。
- 予約方法…店頭もしくはお電話にて。ご本人分のみ。
- 支払い方法…各実施日当日のみ。レッスン開始前までにお支払いをお願いします。  
(現金/クレジット/Paypay)
- 参加方法…入金時にお渡しするレシートを担当インストラクターへお見せ下さい。  
※非会員様は事前にアンケート・同意書のご記入をお願いしております。

TEL:025-256-8536

## 参加キャンセルについて

- キャンセル…実施日前日19時までにお電話か店頭にて必ずご連絡下さい。
- キャンセル待ち…予約人数が定員に達した場合、キャンセル待ちを受け付けます。  
キャンセルが出た場合お電話にてご連絡致します。