

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。

スタジオプログラムスケジュール 2024年 12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 ピラティス 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 12/6.20 木村 12/13.27 Yukari	13:55-14:40 ダイエットヨガ Miyuki	13:55-14:40 パワーヨガ 12/7.14.21 KYO	13:25-14:10 フローヨガ アクティブ KYO	有料クラス 12/22 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	14:40-15:40 エアヨガ ビギナー 木村	14:20-15:05 リラクソヨガ 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 12/28 14:00-16:00 108太陽礼拝 2024 KYO	14:25-15:10 陰ヨガ YURI	
全プログラム事前予約制です。				年末年始休館のお知らせ							
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。				12/30(月)	12/31(火)	1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)			
				休館日	年末年始休館	年末年始休館	年末年始休館	年末年始休館	年末年始休館	16:35-17:20 エイジング ビューティーヨガ SAORI	
19:00-19:45 リラクソヨガ 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 フロアミュージック ヨガ NEW 由希	19:05-19:50 セルフメンテナンス ヨガ Minami	【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	
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 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
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	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
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 ミュージックヨガ	●●●	音楽に合わせながら踊るように ポーズを展開していくプログラム	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 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	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 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	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
ビギナー パワーヨガ	●●●	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	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
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	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
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
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、 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			格闘技系		
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	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 12月 代行情報

12/1 (日) 15:25～16:25 エアヨガビギナー Hikari

→エアヨガビギナー 木村

12/5 (木) 13:20～14:05 パワーヨガ 春花

→ パワーヨガ Rie

12/5 (木) 14:20～15:05 リラックスヨガ 春花

→ リラックスヨガ Rie

※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

【108太陽礼拝 2024】

【日時】 2024/12/28 (土)
14:00～16:00 120分(途中休憩あり)
常温スタジオ

【料金】 会員 ¥1,320 (税込)
非会員 ¥1,650 (税込)

【定員】 20名

【予約開始】2024/11/30 (土) 12:00～



担当：KYO

【内容】

呼吸と連動させて行うシンプルな動作で、しなやかさを作り上げながら全身に刺激が行き渡り、回数をこなすうちに自然と瞑想状態に入ることができる「108太陽礼拝」。
太陽の恵みに感謝し、私たちが抱えている108の烦恼を取り払って心身を浄化します。
体力に自信がなくても、マイペースでお休みを入れながらも大丈夫！
年末のヨガイベントをみんなで楽しみましょう(^-^)

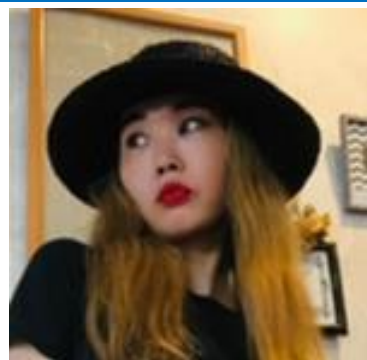
【K-POPダンス～カバーダンス～】

【日時】 2024/12/22 (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

【予約開始】2024/12/8 (日) 13:00～



担当：non

【内容】

Whiplash / aespa

0'38"～1'09"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。