Re:Birth　Fitness & Yoga Studio

スタジオプログラムスケジュール　2019年　2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 （男性参加可） Maiko 第2週 Kumiko	10:35–11:20 ZUMBA 靴 MISAKI	10:40–11:25 タオルストレッチ （フェイスタオル持参） 柳本あや	10:30–11:30 フローヨガ Rie	10:30–11:15 ルーシーダットン 木下		10:30–11:15 ベーシックヨガ 柳本あや	2/16のみ 代謝アップ コアエクササイズ Miyuki	10:30–11:15 美脚美尻 エクササイズ Rie	10:35–11:20 ZUMBA 靴 RIKA	10:30–11:15 エイジング ビューティーヨガ CHIHARU	
11:30–12:15 ベーシックヨガ Maiko 第2週 Kumiko		11:45–12:30 美脚美尻 エクササイズ Rie		11:30-12:00 NEW シリトレ ヒップアップトレーニング （男性参加可） GEN			12:00–12:45 ZUMBA 靴 林	11:30–12:15 ベーシックヨガ Rie			11:30–12:15 ボクシング エクササイズ 靴 YONEZAWA
	12:55–13:40 NEW ボディシェイプ 靴 YONEZAWA		12:45–13:30 ZUMBA 靴 MOMO		12:15–13:15 エアヨガ ビギナー CHIHARU	13:15–14:00 美姿勢エクササイズ Rie			12:30–13:30 エアヨガ ビギナー CHIHARU	12:30–13:15 骨盤ヨガ CHIHARU	
14:00–14:45 ダイエットルーシー 木下		13:45–14:30 ピラティス Ayako			13:45–14:30 エアロ ビギナー 靴 小林	14:15–15:00 骨盤ヨガ Haruna	14:15–15:15 エアヨガ ビギナー CHIHARU		14:00–14:45 エアロ ビギナー 靴 圓山		13:30–14:15 ボディシェイプ 靴 YONEZAWA
	15:00–15:45 ピラティス 木村	14:45–15:30 骨盤ヨガ Kumiko		14:40–15:25 エイジング ビューティーヨガ CHIHARU	14:45–15:30 ピラティス Noriko			15:00–15:45 体が硬い人の為の 柔軟性UPヨガ 木下			16:00–17:00 エアヨガ ビギナー CHIHARU
	2/19のみ パワーヨガ CHIHARU								16:00–16:45 ZUMBA 靴 MISAKI	17:15–18:00 デトックスヨガ Miyuki	
	19:00–19:50 骨盤ヨガ Yuki		18:45–19:40 ハートオブヨガ CHIHARU	18:30–19:15 ベーシックヨガ RIKA	18:45–19:30 代謝アップ コアエクササイズ Miyuki	19:00–19:45 フローヨガビギナー （男性参加可） CHIHARU			18:30–19:15 ボクシング エクササイズ 靴 YONEZAWA		
20:00–20:45 ベーシックヨガ RIKA	20:05–20:50 キックミット エクササイズ 岩木	19:55–20:40 女性のための 骨盤エクササイズ Masumi	19:50–20:35 ZUMBA 靴 RIKA	19:45–20:30 リラックスヨガ （男性参加可） Miyuki	20:00–21:00 エアヨガ ビギナー CHIHARU		20:00–20:45 NEW ZUMBA 靴 MISAKI	19:30–20:15 フローヨガアクティブ （男性参加可） CHIHARU			
21:00–21:30 シリトレ ヒップアップトレーニング UEKI NEW		20:55–21:40 NEW ベーシックヨガ （男性参加可） UEKI	21:00–22:00 エアヨガ リラックス CHIHARU		21:20–21:50 シリトレ ヒップアップトレーニング UEKI	21:00–21:45 エイジング ビューティーヨガ CHIHARU					

NEW 今月からの新しいクラスです。

靴 靴の着用が必要なクラスです。

前月から時間変更しています。

●ホットスタジオとエアヨガは事前予約が必要です。
●ご予約は会員様お一人につき、同時に3クラスの予約 ＋１クラスのキャンセル待ち予約が可能です。
●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や、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。

Re:Birth　Fitness & Yoga Studio

スタジオプログラムスケジュール　2019年 3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 （男性参加可） Maiko 第2週 Kumiko	10:35–11:20 ZUMBA 靴 MISAKI	10:40–11:25 タオルストレッチ （フェイスタオル持参） 柳本あや	10:30–11:30 フローヨガ Rie	10:30–11:15 ルーシーダットン 木下		10:30–11:15 ベーシックヨガ 柳本あや		10:30–11:15 美脚美尻 エクササイズ Rie	10:35–11:20 ZUMBA 靴 RIKA	10:30–11:15 エイジング ビューティーヨガ CHIHARU	
11:30–12:15 ベーシックヨガ Maiko 第2週 Kumiko		11:45–12:30 美脚美尻 エクササイズ Rie		11:30–12:00 シリトレ ヒップアップトレーニング （男性参加可） GEN		11:30–12:15 NEW リラックスヨガ MAI	12:00–12:45 ZUMBA 靴 林	11:30–12:15 ベーシックヨガ Rie			11:30–12:15 NEW ボクシングシェイプ 靴 MISAKI
	12:55–13:40 NEW ボクシングシェイプ 靴 MISAKI		12:45–13:30 ZUMBA 靴 MOMO		12:15–13:15 エアヨガ ビギナー CHIHARU	13:15–14:00 美姿勢エクササイズ Rie	エアヨガビギナー 5回以上受講後 ご参加をお勧め いたします		12:30–13:30 エアヨガ ビギナー CHIHARU	12:30–13:15 骨盤ヨガ CHIHARU	
14:00–14:45 ダイエットルーシー 木下		13:45–14:30 ピラティス Ayako			13:45–14:30 エアロ ビギナー 靴 小林	14:15–15:00 骨盤ヨガ Haruna	3月限定 14:15–15:15 エアヨガ 中級 CHIHARU	NEW 13:55–14:40 全身引き締め 太陽礼拝ヨガ （男性参加可） MAI	14:00–14:45 エアロ ビギナー 靴 圓山		13:30–14:15 NEW ZUMBA 靴 RIKA
	15:00–15:45 ピラティス 木村	14:45–15:30 骨盤ヨガ Kumiko	14:45–15:45 NEW エアヨガ ビギナー 木村	14:40–15:25 エイジング ビューティーヨガ CHIHARU	14:45–15:30 ピラティス Noriko			15:00–15:45 体が硬い人の為の 柔軟性UPヨガ 木下			16:00–17:00 エアヨガ ビギナー CHIHARU
					3/21のみ開講 16:15–16:45 エアトレ CHIHARU				16:00–16:45 ZUMBA 靴 MISAKI	17:15–18:00 デトックスヨガ Miyuki	
	19:00–19:50 骨盤ヨガ Yuki		18:45–19:40 ハートオブヨガ CHIHARU	18:40–19:25 NEW 美脚ヨガ MAI	18:45–19:30 代謝アップ コアエクササイズ Miyuki	19:00–19:45 フローヨガビギナー （男性参加可） CHIHARU			18:30–19:15 NEW ボクシングシェイプ 靴 MISAKI		
20:00–20:45 ベーシックヨガ RIKA	20:05–20:50 キックミット エクササイズ 岩木	19:55–20:40 女性のための 骨盤エクササイズ Masumi	19:50–20:35 ZUMBA 靴 RIKA	19:45–20:30 リラックスヨガ （男性参加可） Miyuki	20:00–21:00 エアヨガ ビギナー CHIHARU		20:00–20:45 ZUMBA 靴 MISAKI	19:30–20:15 フローヨガアクティブ （男性参加可） CHIHARU			
21:00–21:30 シリトレ ヒップアップトレーニング UEKI		20:55–21:40 ベーシックヨガ （男性参加可） UEKI	21:00–22:00 エアヨガ リラックス CHIHARU		21:20–21:50 シリトレ ヒップアップトレーニング UEKI	21:00–21:45 エイジング ビューティーヨガ CHIHARU					

★代行クラスにつきましては、館内掲示及びHPでお知らせいたします。

要予約　13名限定
エアヨガの布を使用した筋トレプログラム！
ご予約は3/8(金)10:00より
お電話またはフロントにて承ります
詳細は3月館内掲示にて公開

NEW 今月からの新しいクラスです。
靴 靴の着用が必要なクラスです。
前月から時間変更しています。

- ホットスタジオとエアヨガは事前予約が必要です。
- ご予約は会員様お一人につき、同時に3クラスの予約 ＋ 1クラスのキャンセル待ち予約が可能です。
- 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や、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。
- 代行クラスにつきましては、館内掲示及びＨＰでお知らせいたします。

Re:Birth 3月　代行情報

3/9(土)　15:00～15:45　体が硬い人の為の柔軟性 UP ヨガ　木下

体が硬い人の為の柔軟性 UP ヨガ　Kumiko

3/19(火)　14:00～14:45　ダイエットルーシー　木下

→ 美姿勢エクササイズ　Rie

19:00～19:50　骨盤ヨガ　Yuki

→ パワーヨガ　MAI

3/22(金)　10:30～11:15　ベーシックヨガ　柳本あや

→ ピラティス　Ayako

3/26(火)　20:05～20:50　キックミットエクササイズ　岩木

→ ボクシングエクササイズ　圓山

3/30(土)　15:00～15:45　体が硬い人の為の柔軟性 UP ヨガ　木下

→ 体が硬い人の為の柔軟性 UP ヨガ　Rie