

音楽に合わせて
エアヨガを
楽しむ♪

Flowing Yoga

音にのせて
体も心も自由に♪

開催日

11月3日 火・祝

11時45分～12時45分

経験者のみ

ビジター
3000円

会員
2000円

定員 6名

一緒に
楽しく
フローしましょう! ♡

予約開始日

10/20(火)

10:00～



instructor :
KYO

Fitness & Yoga Re:Birth

YOGA WORKSHOP

基礎力UP 効かせるヨガ

効かせる感覚を深め基礎の質を高める

なんとなくポーズを真似しているだけになっていませんか？

このクラスでは、ただ形をとるのではなく、身体の土台と軸を整えることで

「効かせる感覚」を深め「基礎の質を高める」ことを目指します。

初心者～中級者まで、それぞれの段階に合わせた指導で「気づき」と「収穫」を得てください。

ダウンドッグがづらい方、基本ポーズの効果をもっと感じたい方、

自分のポーズは正しくできているのか疑問を持っている方など

太陽礼拝や基本の立位ポーズをもっと気持ち良くとれるよう、この学びで進化させましょう♪



11月12日THU
11:30AM

12:30PM CLOSE
RE:BIRTH 常温スタジオ



Member ¥1,210 (税込)

Visiter ¥1,650 (税込)

ご予約はフロントまたは tel : 025-256-8536

予約開始 : 10月29日 (木) 11:00～

J-POPDANCE

～カバーダンス～

【日時】 2026/11/29 (日)

13:30～14:30 60分

【場所】 常温スタジオ

【料金】 RE:BIRTH会員 ¥1,210 (税込)

ビジター ¥1,760 (税込)

【定員】 10名

予約開始 2026/11/15 (日) 13:00～

ご予約はTEL025-256-8536
またはフロントまで。



INSTRUCTOR
NON

マイオンリー/SixTONES

サビパート0'53"あたりから1'14"
付近までのカバーを目指します。



Re: Birth
Fitness & Yoga Studio

有料クラスの注意事項

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…各POP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ください。
※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ください。
- 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。