

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 ※ Kumiko	10:35-11:20 ZUMBA MISAKI	10:30-11:15 美姿勢 エクササイズ Rie	10:35-11:20 ボクシングシェイプ MISAKI	10:30-11:15 骨盤ヨガ Sayaka	10:35-11:20 NEW ダイエットルーシー 木下	10:30-11:15 ベーシックヨガ Tomo	10:35-11:20 コアメイク (フェイスタオル持参) Yoshi	10:30-11:15 美脚美尻 エクササイズ Rie	10:35-11:20 J-POPダンス エクササイズ Yoshi	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 Kumiko		11:30-12:15 機能改善ヨガ Rie	11:40-12:25 J-POPダンス エクササイズ Yoshi	11:35-12:05 セルフケア& 体幹エクササイズ 木下		11:30-12:15 リラックスヨガ MAI		11:30-12:15 ベーシックヨガ Rie	11:35-12:20 ZUMBA RIKA		11:30-12:15 ボクシングシェイプ MISAKI
	12:30-13:30 エアヨガ ビギナー Mika		12:45-13:30 ZUMBA MOMO		12:15-13:15 エアヨガ ビギナー Mika		12:00-12:45 ZUMBA 林		12:40-13:40 エアヨガ ビギナー CHIHARU		12:30-13:15 ZUMBA RIKA
13:50-14:35 NEW 陰ヨガ YURI	14:00-14:45 ボクシング エクササイズ Yoshi	13:45-14:30 ピラティス Ayako		13:35-14:20 ベーシックヨガ Mika	13:45-14:30 エアロ ビギナー 小林	13:25-14:10 美脚美尻 エクササイズ Rie		13:55-14:40 全身引き締め 太陽礼拝ヨガ ※ MAI	14:00-14:45 エアロ ビギナー 圓山	13:30-14:15 美脚ヨガ MAI	
14:55-15:40 ベーシックヨガ YUYA	15:00-15:45 ピラティス 木村	14:45-15:30 肩こり改善ヨガ CHIHARU	14:45-15:45 エアヨガ ビギナー 木村	14:40-15:10 ボディメイク ワークアウト YUYA	14:45-15:30 ヨガレッチ 小林	14:30-15:15 フローヨガビギナー Haruna	14:25-15:25 エアヨガ ビギナー CHIHARU	15:00-15:45 骨盤ヨガ MAI	NEW 15:05-15:35 B:BODY BeautyBody 背中・二の腕 YUTA	14:35-15:20 ベーシックヨガ ※ YURI	エアヨガビギナー 5回以上ご参加後 の受講をお勧め いたします。
		エアヨガビギナー 5回以上ご参加後 の受講をお勧め いたします。	4/29のみ開講 16:00-17:00 エアヨガアクティブ CHIHARU						15:55-16:40 ZUMBA MISAKI		16:00-17:00 エアヨガアクティブ CHIHARU
19:15-19:45 ボディメイク ワークアウト YUYA	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 美脚ヨガ MAI	18:45-19:30 コアトレ コンディショニング Miyuki	19:00-19:45 はじめてパワーヨガ ※ CHIHARU	NEW 19:15-19:45 姿勢改善ストレッチ YUYA	18:25-19:10 フローヨガ アクティブ CHIHARU	18:30-19:15 ボクシングシェイプ MISAKI	17:15-18:00 デトックスヨガ Miyuki	
20:00-20:45 ベーシックヨガ AYANO		19:55-20:40 骨盤ピラティス Masumi	19:50-20:35 ZUMBA RIKA	19:45-20:30 スローフローヨガ ※ Miyuki	19:50-20:35 J-POPダンス エクササイズ Yoshi		20:00-20:45 ZUMBA MISAKI	19:30-20:15 ベーシックヨガ ※ KAEDE	靴の着用が必要なクラスです。 NEW 今月からの新しいクラスです。 時間・インストラクター等、前月から一部変更しているクラスです。		
21:00-21:45 リラックスヨガ AYANO	20:55-21:40 ZUMBA RIKA	20:55-21:40 ベーシックヨガ ※ KAEDE	21:00-22:00 エアヨガ ビギナー CHIHARU	20:50-21:35 NEW ダイエットヨガ Tamiko	20:45-21:30 夜ヨガ Ami	21:00-21:45 肩こり改善ヨガ CHIHARU	<ul style="list-style-type: none"> ● 常温スタジオは男女共用です。ホットスタジオは※マークのクラス以外は女性専用となります。 ● 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1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 4月 代行情報

4/3(金) 11:30～12:15 リラックスヨガ MAI

→ リラックスヨガ Tomo

4/4(土) 13:55～14:40 全身引き締め太陽礼拝ヨガ MAI

→ フローヨガビギナー CHIHARU

4/4(土) 15:00～15:45 骨盤ヨガ MAI

→ 骨盤ヨガ CHIHARU

4/12(日) 12:30～13:15 ZUMBA RIKA

→ ZUMBA MISAKI

4/19(日) 12:30～13:15 ZUMBA RIKA

→ ZUMBA Yoshi

Re:Birth 4月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			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/調整			格闘技系		
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クラス	ボクシング エクササイズ	●●●●●	ボクシングの動きを音楽に合わせて行います。全身の引き締め最適
骨盤ヨガ	●●	骨盤周辺を調整することで、歪みを改善するクラス	ボクシング シェイプ	●●●●	キックやパンチと筋トレを音楽に合わせて交互に行うプログラム
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クラス	有酸素プログラム		
デトックスヨガ	●	むくみや冷えに悩まない、巡りの良い体に導くクラス	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
エイジング ビューティーヨガ	●●	加齢と共に気になる部分のケアを中心としたクラス	エアロビギナー	●●●●	音楽に合わせてリズムカルに動きながら楽しく脂肪燃焼
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クラス	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
フローヨガ アクティブ	●●●●	フローヨガビギナーからステップアップ。アクティブなクラス	ヨガ/ピラティス/調整		
美脚ヨガ	●●	脚の引き締めや、歪み改善効果のあるポーズで美脚を目指すクラス	ハートオブヨガ	●	自分の呼吸に合わせて無理なく行うストレスリリース効果の高いヨガ
全身引き締め 太陽礼拝ヨガ	●●●	立ちポーズを中心に、全身運動である太陽礼拝を行うクラス	骨盤ヨガ	●●●	骨盤周辺の筋力を養うことで、体を整えるクラス
朝ヨガ	●●	一日を心地良く過ごせる体に導くポーズを行うクラス	夜ヨガ	●●	日中緊張しやすい筋肉をほぐし、自律神経を整えやすくするクラス
肩こり改善ヨガ	●●	肩や背中筋肉をほぐしながら、姿勢を整え、こりにくい肩へ	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
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クラス	ヨガレッチ	●	ヨガの要素を取り入れたストレッチで血流や柔軟性アップ
機能改善ヨガ	●●●	不調が出やすい体の部位の調整をメインに行うクラス	ダイエット ルーシー	●●	ダイエットに大切な代謝アップのルーシーダットン(タイ式ヨガ)
はじめて 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	筋コンディショニング		
ダイエットヨガ	●●●●	骨格と筋力のバランスを整えるポーズで痩せやすい体へ	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、また体のケアも行うクラス
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 ワークアウト	●●●	バランスの良いメリハリボディのための筋トレプログラム
ボディメイク			B:BODY 背中・二の腕	●●●	背中と二の腕を引き締める数種類の筋トレを組み合わせたクラス
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	コアメイク (フェイスタオル持参)	●●●	ハーフポールやタオルを使用し、より効果的な腹筋集中プログラム
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	姿勢改善 ストレッチ	●●	動的ストレッチと静的ストレッチを行い、バランスの良い姿勢へ
骨盤ピラティス	●●	骨盤の調整、骨盤底筋のトレーニングに特化したピラティス	エアヨガ		
美姿勢エクササイズ	●●●	綺麗な姿勢を目指す、上半身を主としたエクササイズ	エアヨガビギナー	●●	布を使って行うヨガ。エアヨガの基本のポーズを行うクラス
ボディメイク ワークアウト	●●●	バランスの良いメリハリボディのための筋トレプログラム	エアヨガ アクティブ	●●●	チャレンジポーズも行うクラス エアヨガに慣れた方にお勧めです
セルフケア& 体幹エクササイズ	●●	セルフマッサージと体幹エクササイズで短時間のトータルケア			