

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 SHIHO	10:30-11:15 肩こり改善ヨガ mito	10:30-11:15 美筋 エクササイズ Rie		10:30-11:15 朝ヨガ 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 <b>NEW</b> 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 Avako	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 J-POPダンス エクササイズ Yoshi	11:30-12:15 ベーシックヨガ 由希		11:30-12:15 代謝アップヨガ KYO		11:30-12:15 セラピー フローヨガ 4/6.20 CHIE	11:35-12:20 K-POPダンス 4/6.13.27 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					11:30-12:15 フローヨガ ビギナー 4/13.27 Sakura	12:55-13:40 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 春花	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 Avako		13:20-14:05 パワーヨガ ERI		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 Mika	13:55-14:40 ダイエットヨガ Miyuki	14:00-14:45 パワーヨガ KYO	13:25-14:10 フローヨガ アクティブ KYO		
	15:00-15:45 ピラティス 木村	14:45-15:30 ベーシックヨガ AYANO	14:45-15:45 エアヨガ ビギナー 木村	14:20-15:05 リラクソヨガ ERI		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		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。								15:25-16:25 エアヨガ ビギナー 4/7.21 木村 4/14.28 Yukari
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。				【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。								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 古典ヨガフロー CHIE	19:00-19:45 ベーシックヨガ Sakura	19:05-19:50 フローヨガ ビギナー 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		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 お腹引締めヨガ Sakura	20:10-20:55 ZUMBA 美来	靴の着用が必要なプログラム <b>NEW</b> 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				
				20:45-21:30 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。				

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 SHIHO	10:30-11:15 肩こり改善ヨガ mito	10:30-11:15 美筋 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 Avako	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 J-POPダンス エクササイズ Yoshi	11:30-12:15 NEW 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 古典ヨガフロー 5/4.11.25 CHIE	11:35-12:20 K-POPダンス 5/4.11.18.25 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					11:30-12:15 ベーシックヨガ 5/18 Sakura	12:55-13:40 パワーヨガ 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 春花	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 Avako		13:20-14:05 パワーヨガ ERI		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 Mika	13:55-14:40 ダイエットヨガ Miyuki	14:00-14:45 ボクシング エクササイズ KYO	13:25-14:10 フローヨガ アクティブ KYO	
	15:00-15:45 ピラティス 木村	14:45-15:30 ベーシックヨガ AYANO	14:45-15:45 エアヨガ ビギナー 木村	14:20-15:05 リラクソヨガ ERI		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		14:25-15:10 陰ヨガ YURI	
<b>GW期間営業時間のお知らせ</b>											
4/29(月) 休館日	4/30(火) 10:00~22:00	5/1(水) 10:00~22:00	5/2(木) 10:00~22:00	5/3(金) 10:00~18:00	5/4(土) 10:00~18:00	5/5(日) 10:00~18:00	5/6(月) 休館日				15:25-16:25 エアヨガ ビギナー 5/5.19 木村 5/12.26 Yukari
<b>全プログラム事前予約制です。</b>				<b>【定員数】</b>							
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。				■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。							
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 古典ヨガフロー CHIE	19:00-19:45 ベーシックヨガ Sakura	19:05-19:50 フローヨガ ビギナー 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		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 お腹引締めヨガ Sakura	20:10-20:55 ZUMBA 美来	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			
				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。

# 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	セラピー フローヨガ	●●	あらゆる不調に働きかけることで日常生活の快適さを感じるクラス
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めざします
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へ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
<b>ボディメイク</b>					
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	●	リンパの流れを促進することで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	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
古典ヨガフロー	●●●	様々な部位へ働きかけながら可動域向上や快適さを感じるクラス	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
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	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
<b>有酸素プログラム</b>					
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			
<b>エアヨガ</b>			<b>格闘技系</b>		
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 5月 代行情報

5/1 (水) 13:45～14:30 ピラティス Ayako

→ フローヨガビギナー AYANO

5/3 (金) 13:25～14:10 美脚美尻エクササイズ Rie

→ 美脚美尻エクササイズ 春花

5/4 (土) 10:30～11:15 リンパリフレッシュ Ayako

→ リンパリフレッシュ 春花

5/5 (日) 16:35～17:20 エイジングビューティーヨガ SAORI

→ 未定

5/9 (木) 18:45～19:30 古典ヨガフロー CHIE

→ ベーシックヨガ Minami

5/10 (金) 19:00～19:45 ベーシックヨガ Sakura

→ ベーシックヨガ SHIHO

5/10 (金) 20:05～20:50 お腹引締めヨガ Sakura

→ お腹引締めヨガ SHIHO

5/17 (金) 10:35～11:20 ボクシングエクササイズ Yoshi

→ HIPHOP non

5/17 (金) 13:15～14:15 エアヨガビギナー Mika

→ 13:15～14:00 リフレッシュヨガ KYO

5/18 (土) 10:35～11:20 J-POP ダンスエクササイズ Yoshi

→ J-POP ダンス non

5/21 (火) 19:00～19:45 リラックスヨガ AYANO

→ 未定

5/21 (火) 20:05～20:50 パワーヨガビギナー AYANO

→ 未定

5/22 (水) 14:45～15:30 ベーシックヨガ AYANO

→ ベーシックヨガ Miyuki

※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。