

スタジオプログラムスケジュール 2025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 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 ピラティス 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 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 フロー ミュージックヨガ 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 Sakura	11:35-12:20 K-POPダンス 3/1.8.15.29 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
		有料クラス 3/26 12:30-13:30 腫トレ+座学講座 ~ウエスト3cmを目指す~ Rie	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 アクティブヨガ NEW 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 3/7.14.28 Yukari 3/21 木村	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 3/30 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 股関節ほぐしヨガ NEW 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 3/15 15:00-16:00 アドバンスヨガ アームバランスvol.2 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。							
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。											
											15:25-16:25 エアヨガ ビギナー Yukari
19:00-19:45 リラク্স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 ダイエットヨガ NEW moka	19:05-19:50 セルフメンテナン スヨガ Minami	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		16:35-17:20 エイジング ビューティーヨガ SAORI	
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	20:10-21:10 エアヨガ ビギナー Hikari	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 ベーシックヨガ NEW moka	20:10-20:55 ZUMBA 美来	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		※有料クラスは全会員様・非会員様 ご参加可能です。 (ジム会員・アフタヌーンもOK!)	
				20:45-21:30 リラク্স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。			



TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY		SATURDAY		SUNDAY	
HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温
10:30-11:15 モーニング フローヨガ ●● NEW Miyuki	10:30-11:15 4月限定 ウォームアップヨガ ●● KYO	10:30-11:15 美脚美尻 エクササイズ ●●●● Rie		10:30-11:15 リラックス& ストレッチヨガ ● NEW AYANO	10:30-11:15 目覚めのヨガ ●● NEW Minami	10:30-11:15 コンディショニング ヨガ ～骨盤周辺ケア～ ●● KYO	10:35-11:20 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 ベーシックヨガ ●● NEW Reiko		11:30-12:15 美姿勢 エクササイズ ●●●● NEW Rie	11:40-12:25 ZUMBA ●●●●●● 美来	11:30-12:15 機能改善ヨガ ●● NEW AYANO		11:30-12:15 美ボディヨガ ●●●● NEW KYO		11:30-12:15 ベーシックヨガ ●● Sakura	11:35-12:20 K-POPダンス ●●●● 4/5.12.19 non	11:30-12:15 ヴィンヤサヨガ ●●●● NEW Miyuki	11:25-12:10 ストレッチ フローヨガ ●● NEW 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 ～背中&二の腕シェイプ～ ●●●● 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 ●●●●●● NEW moka		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 ●● 4/4.18 Yukari 4/11.25 木村	13:55-14:40 ボディメイクヨガ ●●●● NEW Miyuki	13:55-14:40 パワーヨガ ●●●● KYO	13:25-14:10 リフレッシュヨガ ●●●● NEW KYO	有料クラス 4/27 13:30-14:30 K-POP ～カバーダンス～ non
有料クラス 4/29 15:30-17:00 YOGAと瞑想 クリスタルサウンドバス SAORI&奏者sarah	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 リラックスヨガ ● NEW moka		14:30-15:15 フローヨガ ビギナー ●●●● Haruna		15:00-15:45 リセットヨガ ●● NEW Miyuki	有料クラス 4/19 15:00-16:00 アドバンスヨガ ～片足バランスの安定 vol.2～ KYO	14:25-15:10 陰ヨガ ● YURI	15:25-16:25 エアヨガ ビギナー ●● Yukari
19:00-19:45 リラックスヨガ ● Michiko	19:05-19:50 美尻ヨガ ●●●● NEW Yuki	19:00-19:45 セラバンド ピラティス ●●●● NEW Masumi	19:05-19:50 フローヨガ アクティブ ●●●● NEW KYO	18:40-19:25 コアトレ コンディショニング ●● Miyuki	18:45-19:30 ハタヨガ ベーシック ●● NEW Minami	19:00-19:45 ダイエットヨガ ●●●● moka	19:05-19:50 マインドフルネス フローヨガ ●●●● NEW Minami			16:35-17:20 エイジング ビューティーヨガ ●● SAORI	
20:05-20:50 パワーヨガ ビギナー ●●●● Michiko	20:10-20:55 HIPHOP ●●●●●● non	20:05-20:50 デトックスヨガ ●● NEW KYO	20:10-21:10 エアヨガ ビギナー ●● Hikari	19:45-20:30 フローヨガ ビギナー ●●●● NEW Miyuki	19:45-20:30 J-POPダンス エクササイズ ●●●● Yoshi	20:05-20:50 ベーシックヨガ ●● moka	20:10-20:55 ZUMBA ●●●●●● 美来				
				20:45-21:30 リラックスヨガ ● 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。
- 各スタジオ定員数(ホットスタジオ30名・常温スタジオ20名・エアヨガ10名)
- 同時に6クラスの予約(1クラス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。
- 有料クラスは全会員様・非会員様ご参加可能です。

👟 ⇒ 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

# 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	朝ヨガ	●●	一日を心地よく過ごせる体に導く ポーズを行うプログラム
ヴィンヤサヨガ	●●●	呼吸と動作を連動させ、流れるよ うに様々なポーズにチャレンジ	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
アクティブヨガ	●●●	ダイナミックにフローで動いたり チャレンジポーズにも挑戦	機能改善ヨガ	●●	健康を目的として解剖学的な視点 で体を使い運動療法に繋げるヨガ
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	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
ボディメイクヨガ	●●●	筋肉を使うポーズを多く取り入れ 引き締まった体を目指します	リセットヨガ	●●	疲労やストレス、体の余分な緊張 を手放し快適な心身を目指すヨガ
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	モーニング フローヨガ	●●	流れるようにポーズを展開し 体と脳を目覚めさせるプログラム
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	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
フローヨガ ビギナー	●●●	呼吸に合わせ流れるように連続 してポーズを行うプログラム	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
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	リラックス& ストレッチヨガ	●	ゆったりとした呼吸と共に体をほ ぐし、心身共にリラックス状態へ
美ボディヨガ	●●●	リンパや血行を促進し、内側から 健やかで美しい身体へと整えます	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
リフレッシュヨガ	●●●	深い呼吸と共に体の巡りを整えて 心身をリフレッシュさせるヨガ	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	セラバンド ピラティス	●●●	ゴムバンドを使いながら体をほぐ したり、体幹強化を目指します
美姿勢 エクササイズ	●●●	正しい姿勢を保つのに必要な 筋肉に働きかけるエクササイズ	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
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
<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	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
美尻ヨガ	●●●	丸みと高さのあるヒップを目指す ポーズでスタイルアップ	ハタヨガ ベーシック	●●	古典のポーズと呼吸法の練習で 内側の強さと柔軟さを養うクラス
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	目覚めのヨガ	●●	一日を健やかに過ごせるよ うに気持ちよく体をほぐし温めます
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	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
マインドフルネス フローヨガ	●●●	自分に意識を向け内側を満たし 集中力を高める動く瞑想クラス	ストレッチ フローヨガ	●●	呼吸と連動したスムーズな動きで しなやかな身体へと導くヨガ

## 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

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
--------------	----	---------------------------------

## 格闘技系

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 4月 代行情報

4/6 (日) 16:35～17:20 エイジングビューティーヨガ SAORI  
→ エイジングビューティーヨガ Reiko

4/9 (水) 19:05～19:50 フローヨガアクティブ KYO  
→ フローヨガアクティブ 井浦

4/9 (水) 20:05～20:50 デトックスヨガ KYO  
→ デトックスヨガ 井浦

4/16 (水) 14:45～15:30 ベーシックヨガ AYANO  
→ フローミュージックヨガ 由希

4/17 (木) 10:30～11:15 リラックス&ストレッチヨガ AYANO  
→ リラックス&ストレッチヨガ Reiko

4/17 (木) 11:30～12:15 機能改善ヨガ AYANO  
→ フローヨガアクティブ Miyuki

4/22 (火) 19:05～19:50 美尻ヨガ Yuki  
→ 美尻ヨガ KYO

4/26 (土) 13:55～14:40 ボディメイクヨガ Miyuki  
→ ボディメイクヨガ Reiko

4/26 (土) 15:00～15:45 リセットヨガ Miyuki  
→ リセットヨガ Reiko

4/27 (日) 10:30～11:15 ベーシックヨガ Miyuki  
→ ベーシックヨガ Reiko

4/27 (日) 11:30～12:15 ヴィンヤサヨガ Miyuki  
→ ヴィンヤサヨガ Reiko

4/27 (日) 15:25～16:25 エアヨガヨガビギナー Yukari  
→ エアヨガビギナー 木村

4/29 (火) 11:30～12:15 ベーシックヨガ Reiko  
→ 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。

# ADVANCE YOGA

～ 片足バランスの安定 vol.2 ～

- 【日時】 2025/4/19 (土)  
15:00～16:00 60分
- 【場所】 常温スタジオ
- 【料金】 Re:Birth会員 ¥1,210 (税込)  
ビジター ¥1,430 (税込)
- 【定員】 10名

予約開始 2025/4/5 (土) 12:00～

ご予約は TEL 025-256-8536 またはフロントまで。



instructor KYO

## 【レッスン内容】

美しい姿勢作りに役立ち、全身引き締めと柔軟性UP、集中力の向上にも繋がる片足立ちのポーズ。安定感のあるバランスポーズに必要な体の各パーツの使い方のコツを実践形式で学び、人数限定の丁寧な指導のもと練習します。バランスポーズでグラグラしたり、安定できないなどの苦手意識がある方はもちろん、より美しくポーズがとれるようになりたい方にもオススメです。

Re: Birth

Fitness & Yoga Studio

# K-POPDANCE

～カバーダンス～

【日時】 2025/4/27 (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 2025/4/13 (日) 13:00～

ご予約はTEL025-256-8536  
またはフロントまで。

like JENNIE/JENNIE

0'26"～0'56"付近までの  
サビパートのコピーを目指します。

INSTRUCTOR  
NON

Re: Birth  
Fitness & Yoga Studio



浄化の響きに身をゆだねて  
心とからだに極上の安らぎを

つつい頑張り過ぎてしまうアナタに贈る

新月

Re:Birth 特別クラス

安らぎと自己愛に満ちる

YOGAと瞑想

クリスタルサウンドバス

NEW MOON YOGA & MEDITATION SOUNDBATH

2025. 4.29 (火祝)

開場15:00/開演15:30~17:00頃

【場所】：ホットスタジオ (セミホット)

※室温は通常クラスよりも低めです。床がほんのり暖かい程度です♪

【料金】：RE:BIRTH会員 税抜2.000円 (税込2.200円)

ビジター 税抜3.500円 (税込3.850円)

【定員】：20名

予約開始 2025.4.1 (火) 10:00~

ご予約はTEL 025-256-8536 またはフロントまで

予約締切 2025.4.25 (金) 22:00

YOGA & MEDITATION



saori

CRYSTAL BOWL



sarah

クリスタルボウル生演奏  
浄化の響きに浸りながら



イメージです

ヨガ (★~★★)

瞑想

温浴 (音浴)

の90分

クリスタルボウルとは…

天然のクリスタル(水晶)で作られた円筒形の楽器。叩いたりこすったりする事で、繊細な振動音が発生し、神秘的な音を奏でます。

クリスタルボウルの繊細な波動は、身体全体に浸透し、細胞レベルまで揺らしてくれます。

ヨガと瞑想と組み合わせることで、体内の循環を促し、体とマインドを落ち着かせます。

つつい頑張り過ぎてしまうあなたに安らぎを与え、自己愛を高めるマインドへと導きます。

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。