

足裏セルフケア with アロマオイル

～がんばる自分にごほうび時間～

5/6 15:00-16:00
(火・祝)



こんな方におすすめ!



- ・冷えやむくみが気になる
- ・立ち仕事やデスクワークで足がだるい
- ・アロマでリラックスしたい
- ・美脚やパフォーマンスUPを目指している

足ってほんと大事! 全身を支える土台です。
アロマの香りに癒されながら、
ツボ押しやリフレクソロジーで
足裏をほぐして、スッキリ軽い体に!
むくみや冷え、疲れが気になる人にもおすすめ♪
姿勢や歩き方が変わると、毎日がもっとラクに!
美脚やダンススキルアップにも◎



お問い合わせお申し込みいつでもお待ちしております。

instructor Miyuki

【場所】 ホットスタジオ (通常よりも室温低めです)

【料金】 Re:Birth会員 ￥1,650円(税込)
ビジター ￥2,420円(税込)

【定員】 15名

【予約開始】 2025/4/22 (火) 12:00～

ご予約はTEL025-256-8536またはフロントまで。

【お持ち物】 ヨガタオル or バスタオル (マットに敷きます)

靴下、膝周り腰まわりのゆったりしたズボン、

水分補給の飲み物 ※レギンスは効果を感じにくいかもしれません

先着8名様限定!

ご希望の方にはご自宅でもう一度お試しください
「アロマオイル (プチサイズ)」
をプレゼントします!

K-POPDANCE

～カバーダンス～

【日時】 2025/5/25 (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 2025/5/11 (日) 13:00～

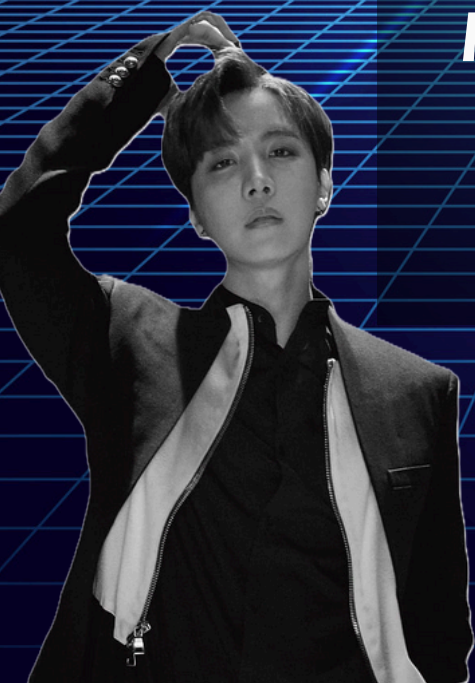
ご予約はTEL025-256-8536
またはフロントまで。

MONA LISA / j-hope

0'00"～0'32"の
カバーを目指します。

INSTRUCTOR
NON

Re: Birth
Fitness & Yoga Studio



Elementary Yoga

効かせるヨガ

～ ポーズに芯を通す～

【日時】 2025/5/31 (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 2025/5/17 (土) 12:00～

ご予約は TEL 025-256-8536 またはフロントまで。



instructor KYO

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、立位の基本ポーズを中心に、

ただ形をとるのではなく、身体の土台と軸（芯）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個別指導で
「気づき」と「収穫」を得てください。

ダウンドッグが辛い方、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
いつものレッスンで、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♪

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。