

夏の54 太陽礼拝

6月14日(土)
15:00~16:15

Re:Birth 常温スタジオ

会 員 ¥1,210 (税込)
ビジター ¥1,430 (税込)
定員: 20名

予約開始:
5月31日(土) 12:00~

呼吸とポーズを連動させて流れるように全身を動かす「太陽礼拝」。連続した12のポーズで構成される一連の動作を繰り返すことで集中力の向上や心身にスッキリとした感覚を得ることができ、陰陽のバランスを整えることができます。

さらに全身の筋肉を大きく動かして血流やリンパの流れを促し代謝がアップ、効率よくエネルギーを循環させます。

年末のヨガイベント「108太陽礼拝」に向けて、半分の54回をこの夏に体験し、やり切る自信と体力を育みましょう。



instructor: KYO

half
SUN SALUTATION



instructor

Rie

腔トレ + 座学講座 第2弾

— 5歳の若さを手に入れよう！

【日時】 2025/6/21（土）

12:30～13:30 60分

【場所】 ホットスタジオ

【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 2025/6/7（土）10:00～

ご予約はTEL025-256-8536
またはフロントまで。

その弛んだお尻・お腹放っておいて大丈夫?!
自分のデリケートゾーンに自信を持てるメリハリボディを作ります!
座学講座では前回の基礎講座からもう少し踏み込んで
性のお悩みについて学んでいきます。

女性の心身の健康美に
必要不可欠なトレーニングなのです

Re: Birth

K-POPDANCE

～カバーダンス～

【日時】 2025/6/29 (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 2025/6/15 (日) 13:00～

ご予約はTEL025-256-8536
またはフロントまで。

HANDS UP / MEOVV

0'50"～1'17"付近までの
カバーを目指します。

INSTRUCTOR
NON

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。