



| 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<br>モーニング<br>フローヨガ<br>●●<br>Miyuki  | 10:30-11:15<br>筋膜リリース<br>●<br>Ayako               | 10:30-11:15<br>美脚美尻<br>エクササイズ<br>●●●●<br>Rie   |                                             | 10:30-11:15<br>リラックス &<br>ストレッチヨガ<br>●<br>AYANO  | 10:30-11:15<br>目覚めのヨガ<br>●●<br>Minami              | 10:30-11:15<br>コンディショニング<br>ヨガ<br>～骨盤周辺ケア～<br>●●<br>KYO | 10:35-11:20<br>初めて<br>ストリートダンス<br>●●<br>NAKA      | 10:30-11:15<br>リンパリフレッシュ<br>●●<br>Ayako                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10:35-11:20<br>J-POPダンス<br>エクササイズ<br>●●●●<br>Yoshi                 | 10:30-11:15<br>ベーシックヨガ<br>●●<br>Miyuki          |                                                            |
| 11:30-12:15<br>ベーシックヨガ<br>●●<br>Reiko          |                                                   | 11:30-12:15<br>美姿勢<br>エクササイズ<br>●●●<br>Rie     | 11:40-12:25<br>ZUMBA<br>●●●●<br>美来          | 11:30-12:15<br>機能改善ヨガ<br>●●<br>AYANO             |                                                    | 11:30-12:15<br>美ボディヨガ<br>●●●<br>KYO                     |                                                   | 11:30-12:15<br>期間限定<br>ベーシックヨガ<br>●●<br>井浦                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 11:35-12:20<br>K-POPダンス<br>●●●●<br>non                             | 11:30-12:15<br>ヴィンヤサヨガ<br>●●●<br>Miyuki         | 11:25-12:10<br>ストレッチ<br>フローヨガ<br>●●<br>KYO                 |
|                                                |                                                   |                                                | 12:40-13:25<br>HIPHOP<br>●●●●<br>non        |                                                  |                                                    |                                                         |                                                   | 6/21 12:30-13:30<br>有料クラス<br>腫トレ+座学講座<br>～5歳の若さを手に入れよう！<br>Rie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 12:50-13:35<br>ボクシング<br>エクササイズ<br>●●●●●<br>KYO                     |                                                 | 12:25-13:10<br>ボディシェイプ<br>ヨガ<br>～背中&二の腕シェイプ～<br>●●●<br>KYO |
| 13:50-14:35<br>フローヨガ<br>ビギナー<br>●●●<br>SHIHO   | 14:00-14:45<br>ストリート<br>ジャズダンス<br>●●●●<br>Natsuho | 13:45-14:30<br>ピラティス<br>●●●<br>Ayako           |                                             | 13:20-14:05<br>パワーヨガ<br>●●●●<br>moka             |                                                    | 13:25-14:10<br>美脚美尻<br>エクササイズ<br>●●●●<br>Rie            | 13:15-14:15<br>エアヨガビギナー<br>●●<br>6/6.13 Yukari    | 13:55-14:40<br>ボディメイクヨガ<br>●●●<br>Miyuki                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 13:55-14:40<br>パワーヨガ<br>●●●●<br>KYO                                | 13:25-14:10<br>リフレッシュヨガ<br>●●●<br>KYO           | 6/29 13:30-14:30<br>有料クラス<br>K-POP<br>～カバーダンス～<br>non      |
|                                                | 15:00-15:45<br>ピラティス<br>●●●<br>木村                 | 14:45-15:30<br>ベーシックヨガ<br>●●<br>AYANO          | 14:40-15:40<br>エアヨガ<br>ビギナー<br>●●<br>木村     | 14:20-15:05<br>リラックスヨガ<br>●<br>moka              |                                                    | 14:30-15:15<br>フローヨガ<br>ビギナー<br>●●●<br>Haruna           | 13:15-14:00<br>バレトン<br>●●●<br>6/20.27 木村          | 15:00-15:45<br>リセットヨガ<br>●●<br>Miyuki                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6/14 15:00-16:15<br>有料クラス<br>夏の54太陽礼拝<br>HALF SUNSALUTATION<br>KYO | 14:25-15:10<br>陰ヨガ<br>●<br>YURI                 |                                                            |
|                                                |                                                   |                                                |                                             |                                                  |                                                    |                                                         |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                    |                                                 | 15:25-16:25<br>エアヨガ<br>ビギナー<br>●●<br>Yukari                |
| 19:00-19:45<br>リラックスヨガ<br>●<br>Michiko         | 19:05-19:50<br>美尻ヨガ<br>●●●<br>Yuki                | 19:00-19:45<br>セラバンド<br>ピラティス<br>●●●<br>Masumi | 19:05-19:50<br>フローヨガ<br>アクティブ<br>●●●<br>KYO | 18:40-19:25<br>コアトレ<br>コンディショニング<br>●●<br>Miyuki | 18:45-19:30<br>ハタヨガ<br>ベーシック<br>●●<br>Minami       | 19:00-19:45<br>ダイエットヨガ<br>●●●<br>moka                   | 19:05-19:50<br>マインドフルネス<br>フローヨガ<br>●●●<br>Minami |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                    | 16:35-17:20<br>エイジング<br>ビューティーヨガ<br>●●<br>SAORI |                                                            |
| 20:05-20:50<br>パワーヨガ<br>ビギナー<br>●●●<br>Michiko | 20:10-20:55<br>HIPHOP<br>●●●●<br>non              | 20:05-20:50<br>デトックスヨガ<br>●●<br>KYO            | 20:10-21:10<br>エアヨガ<br>ビギナー<br>●●<br>Hikari | 19:45-20:30<br>フローヨガ<br>ビギナー<br>●●●<br>Miyuki    | 19:45-20:30<br>J-POPダンス<br>エクササイズ<br>●●●●<br>Yoshi | 20:05-20:50<br>ベーシックヨガ<br>●●<br>moka                    | 20:10-20:55<br>ZUMBA<br>●●●●<br>美来                | <ul style="list-style-type: none"> <li>●全プログラム事前予約が必要です。ご予約はインターネット・お電話・フロントにて</li> <li>●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)</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●代行クラスは、館内掲示及びHPでお知らせいたします。</li> <li>●有料クラスは全会員様・非会員様ご参加可能です。</li> <li>⇒ 靴の着用が必要なプログラム</li> <li>NEW ⇒ 今月からの新しいプログラム</li> <li>⇒ 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</li> </ul> |                                                                    |                                                 |                                                            |
|                                                |                                                   |                                                |                                             | 20:45-21:30<br>期間限定<br>リラックスヨガ<br>●<br>井浦        | 20:45-21:30<br>ストリートダンス<br>エクササイズ<br>●●●●<br>Yoshi |                                                         |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                    |                                                 |                                                            |



| 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<br>モーニング<br>フローヨガ<br>●●<br>Miyuki  | 10:30-11:15<br>筋膜リリース<br>●<br>Ayako                                                                                      | 10:30-11:15<br>美脚美尻<br>エクササイズ<br>●●●●<br>Rie     |                                                                                                                        | 10:30-11:15<br>リラックス&<br>ストレッチヨガ<br>●<br>AYANO   | 10:30-11:15<br>目覚めのヨガ<br>●●<br>Minami                                                                                                  | 10:30-11:15<br>コンディショニング<br>ヨガ<br>●●<br>KYO      | 10:35-11:20<br>初めて<br>ストリートダンス<br>●●<br> NAKA | 10:30-11:15<br>リンパリフレッシュ<br>●●<br>Ayako                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10:35-11:20<br>J-POPダンス<br>エクササイズ<br>●●●●<br> Yoshi  | 10:30-11:15<br>ベーシックヨガ<br>●●<br>Miyuki          |                                                                                                                                           |
| 11:30-12:15<br>ベーシックヨガ<br>●●<br>Reiko          |                                                                                                                          | 11:30-12:15<br>美姿勢<br>エクササイズ<br>●●●●<br>Rie      | 11:40-12:25<br>ZUMBA<br>●●●●<br> 美来   | 11:30-12:15<br>機能改善ヨガ<br>●●<br>AYANO             |                                                                                                                                        | 11:30-12:15<br>フローヨガ<br>アクティブ<br>●●●●<br>NEW KYO |                                                                                                                                  | 11:30-12:15<br>期間限定<br>ベーシックヨガ<br>●●<br>井浦                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 11:35-12:20<br>K-POPダンス<br>●●●●<br>7/5.12.26<br> non | 11:30-12:15<br>ヴィンヤサヨガ<br>●●●<br>Miyuki         | 11:25-12:10<br>ストレッチ<br>フローヨガ<br>●●<br>KYO                                                                                                |
|                                                |                                                                                                                          |                                                  | 12:40-13:25<br>HIPHOP<br>●●●●<br> non |                                                  |                                                                                                                                        |                                                  |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 12:50-13:35<br>ボクシング<br>エクササイズ<br>●●●●●<br> KYO      |                                                 | 12:25-13:10<br>ボディシェイプ<br>ヨガ<br>～ウエスト引き締め～<br>●●●<br>KYO                                                                                  |
| 13:50-14:35<br>フローヨガ<br>ビギナー<br>●●●<br>SHIHO   | 14:00-14:45<br>ストリート<br>ジャズダンス<br>●●●●<br>Natsuho                                                                        | 13:45-14:30<br>ピラティス<br>●●●<br>Ayako             |                                                                                                                        | 13:20-14:05<br>パワーヨガ<br>●●●●<br>moka             |                                                                                                                                        | 13:25-14:10<br>美脚美尻<br>エクササイズ<br>●●●●<br>Rie     | 13:15-14:15<br>エアヨガビギナー<br>●●<br>7/4.18 Yukari                                                                                   | 13:55-14:40<br>ボディメイクヨガ<br>●●●<br>Miyuki                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 13:55-14:40<br>パワーヨガ<br>●●●●<br>KYO                                                                                                     | 13:25-14:10<br>リフレッシュヨガ<br>●●●<br>KYO           | 有料クラス<br>7/20 13:30-14:30<br>K-POP<br>～カバーダンス～<br> non |
|                                                | 15:00-15:45<br>ピラティス<br>●●●<br>木村                                                                                        | 14:45-15:30<br>ベーシックヨガ<br>●●<br>AYANO            | 14:40-15:40<br>エアヨガ<br>ビギナー<br>●●<br>木村                                                                                | 14:20-15:05<br>リラックスヨガ<br>●<br>moka              |                                                                                                                                        | 14:30-15:15<br>フローヨガ<br>ビギナー<br>●●●<br>Haruna    | 13:15-14:00<br>バレトン<br>●●●<br>7/11.25 木村                                                                                         | 15:00-15:45<br>リセットヨガ<br>●●<br>Miyuki                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 7/26 15:00-16:00<br>有料クラス<br>Elementary Yoga<br>効かせるヨガ<br>～捻りと後屈を深める～<br>KYO                                                            | 14:25-15:10<br>陰ヨガ<br>●<br>YURI                 |                                                                                                                                           |
|                                                |                                                                                                                          |                                                  |                                                                                                                        |                                                  |                                                                                                                                        |                                                  |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                         |                                                 | 15:25-16:25<br>エアヨガ<br>ビギナー<br>●●<br>Yukari                                                                                               |
| 19:00-19:45<br>リラックスヨガ<br>●<br>Michiko         | 19:05-19:50<br>美尻ヨガ<br>●●●<br>Yuki                                                                                       | 19:00-19:45<br>セラバンド<br>ピラティス<br>●●●<br>Masumi   | 19:05-19:50<br>フローヨガ<br>アクティブ<br>●●●<br>KYO                                                                            | 18:40-19:25<br>コアトレ<br>コンディショニング<br>●●<br>Miyuki | 18:45-19:30<br>ハタヨガ<br>ベーシック<br>●●<br>Minami                                                                                           | 19:00-19:45<br>ダイエットヨガ<br>●●●<br>moka            | 19:05-19:50<br>マインドフルネス<br>フローヨガ<br>●●●<br>Minami                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                         | 16:35-17:20<br>エイジング<br>ビューティーヨガ<br>●●<br>SAORI |                                                                                                                                           |
| 20:05-20:50<br>パワーヨガ<br>ビギナー<br>●●●<br>Michiko | 20:10-20:55<br>HIPHOP<br>●●●●<br> non | 20:05-20:50<br>リラックス&<br>ストレッチヨガ<br>●<br>NEW KYO | 20:10-21:10<br>エアヨガ<br>ビギナー<br>●●<br>Hikari                                                                            | 19:45-20:30<br>フローヨガ<br>ビギナー<br>●●●<br>Miyuki    | 19:45-20:30<br>J-POPダンス<br>エクササイズ<br>●●●●<br> Yoshi | 20:05-20:50<br>ベーシックヨガ<br>●●<br>moka             | 20:10-20:55<br>ZUMBA<br>●●●●<br> 美来         | <ul style="list-style-type: none"> <li>●全プログラム事前予約が必要です。ご予約はインターネット・お電話・フロントにて</li> <li>●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)</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●代行クラスは、館内掲示及びHPでお知らせいたします。</li> <li>●有料クラスは全会員様・非会員様ご参加可能です。</li> </ul> <div>  ⇒ 靴の着用が必要なプログラム </div> <div>  ⇒ 今月からの新しいプログラム </div> <div>  ⇒ 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 </div> |                                                                                                                                         |                                                 |                                                                                                                                           |
|                                                |                                                                                                                          |                                                  |                                                                                                                        | 20:45-21:30<br>期間限定<br>リラックスヨガ<br>●<br>井浦        | 20:45-21:30<br>ストリートダンス<br>エクササイズ<br>●●●●<br> Yoshi |                                                  |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                         |                                                 |                                                                                                                                           |

# 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                                 |
|-----------------|------|------------------------------------|-------------------|----|------------------------------------|
| ヨガ/調整           |      |                                    |                   |    |                                    |
| パワーヨガ           | ●●●● | 体幹を鍛え、全身引き締め効果が<br>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へ導く<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>して行うことで代謝アップ    | エイジング<br>ビューティーヨガ | ●● | 美容効果の高いポーズでエイジン<br>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<br>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<br>を手放し快適な心身を目指すヨガ |
| フロー<br>ミュージックヨガ | ●●●● | 音楽に合わせながら踊るように<br>ポーズを展開していくプログラム  | モーニング<br>フローヨガ    | ●● | 流れるようにポーズを展開し<br>体と脳を目覚めさせるプログラム   |
| フローヨガ<br>アクティブ  | ●●●● | 全身を大きく使い、呼吸と共に<br>連続してポーズを行うプログラム  | コンディショ<br>ニングヨガ   | ●● | 柔軟性や関節の可動域を高めるこ<br>とで快適な体づくりを目指します |
| フローヨガ<br>ビギナー   | ●●●● | 呼吸に合わせて流れるように連続<br>してポーズを行うプログラム   | リラックスヨガ           | ●  | 身体をほぐすヨガのポーズで心身<br>のリラックスを促すプログラム  |
| パワーヨガ<br>ビギナー   | ●●●● | 流れるような動きとキープを繰り返<br>すことで柔軟性&筋力UP   | リラックス&<br>ストレッチヨガ | ●  | ゆったりとした呼吸と共に体をほ<br>ぐし、心身共にリラックス状態へ |
| リフレッシュヨガ        | ●●●● | 深い呼吸と共に体の巡りを整えて<br>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<br>がら柔軟性アップ&リラックス  |

## ボディメイク

|                |      |                                   |                   |      |                                   |
|----------------|------|-----------------------------------|-------------------|------|-----------------------------------|
| 美脚美尻<br>エクササイズ | ●●●● | メリハリのある脚と丸みのある<br>ヒップを作るエクササイズ    | セラバンド<br>ピラティス    | ●●●● | ゴムバンドを使いながら体をほぐ<br>したり、体幹強化を目指します |
| 美姿勢<br>エクササイズ  | ●●●● | 正しい姿勢を保つのに必要な<br>筋肉に働きかけるエクササイズ   | コアトレコン<br>ディショニング | ●●   | 体幹を鍛えることで代謝アップを<br>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<br>を鍛えることでキレイな姿勢へ | リンパ<br>リフレッシュ     | ●●   | リンパの流れを促すポーズを行い<br>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                                 |
|----------------|------|------------------------------------|-------------------|------|------------------------------------|
| ヨガ/ピラティス/調整    |      |                                    |                   |      |                                    |
| パワーヨガ          | ●●●● | 体幹を鍛え、全身引き締め効果が<br>高くエネルギー消費量の多いヨガ | マインドフルネス<br>フローヨガ | ●●●● | 自分に意識を向け内側を満たし<br>集中力を高める動く瞑想クラス   |
| フローヨガ<br>アクティブ | ●●●● | 全身を大きく使い、呼吸と共に<br>連続してポーズを行うプログラム  | ハタヨガ<br>ベーシック     | ●●   | 古典のポーズと呼吸法の練習で<br>内側の強さと柔軟さを養うクラス  |
| ボディシェイプ<br>ヨガ  | ●●●● | 引き締め効果のあるヨガポーズと<br>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<br>気持ちよく体をほぐし温めます   |
| 美尻ヨガ           | ●●●● | 丸みと高さのあるヒップを目指す<br>ポーズでスタイルアップ     | ストレッチ<br>フローヨガ    | ●●   | 呼吸と連動したスムーズな動きで<br>しなやかな身体へと導くヨガ   |
| ピラティス          | ●●●● | 効率的に体幹部のインナーマッスル<br>を鍛えることでキレイな姿勢へ | 筋膜リリース            | ●    | アイテムを使用して筋膜をほぐし<br>血流を促します。ケガ予防にも◎ |

## 有酸素プログラム

|                    |      |                                        |                 |      |                                         |
|--------------------|------|----------------------------------------|-----------------|------|-----------------------------------------|
| ZUMBA              | ●●●● | ラテン音楽と共に体を動かす<br>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<br>踊るダンスプログラム          |
| J-POPダンス<br>エクササイズ | ●●●● | お馴染みのJ-POP曲に合わせ、<br>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<br>せた本格的なダンスプログラム       |
| ストリートダンス<br>エクササイズ | ●●●● | 様々な楽曲を使用し曲毎に振付の<br>異なるダンスエクササイズ        | バレトン            | ●●●● | バレエ、ヨガ、フィットネスの<br>動きを組み合わせたボディメイク       |
| ストリート<br>ジャズダンス    | ●●●● | J-POPやK-POPなどの楽曲でしな<br>やかさと表現力をあわせたダンス | 初めて<br>ストリートダンス | ●●   | HIPHOPやR&B、ハウスなど、スト<br>リートミュージックを使ったダンス |

## エアヨガ

|              |    |                                 |
|--------------|----|---------------------------------|
| エアヨガ<br>ビギナー | ●● | 布を使って行うヨガ。エアヨガが<br>初めての方におすすめです |
|--------------|----|---------------------------------|

## 格闘技系

|                 |      |                                    |
|-----------------|------|------------------------------------|
| ボクシング<br>エクササイズ | ●●●● | パンチやキックの動きで引き締ま<br>ったメリハリボディを目指します |
|-----------------|------|------------------------------------|

# Re:Birth 7月 代行情報

7/3 (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 Miyuki

7/3 (木) 11:30～12:15 機能改善ヨガ AYANO  
→ 機能改善ヨガ Rie

7/5 (土) 10:30～11:15 リンパリフレッシュ Ayako  
→ 朝ヨガ 井浦

7/9 (水) 20:10～21:10 エアヨガビギナー Hikari  
→ エアヨガビギナー Yukari

7/11 (金) 10:30～11:15 コンディショニングヨガ KYO  
→ コンディショニングヨガ Reiko

7/11 (金) 11:30～12:15 フローヨガアクティブ KYO  
→ フローヨガアクティブ Reiko

7/12 (土) 13:55～14:40 ボディメイクヨガ Miyuki  
→ ボディメイクヨガ Reiko

7/12 (土) 15:00～15:45 リセットヨガ Miyuki  
→ リセットヨガ Reiko

- 7/13（日） 10:30～11:15 ベーシックヨガ Miyuki  
→ 美脚美尻エクササイズ Rie
- 7/13（日） 11:30～12:15 ヴィンヤサヨガ Miyuki  
→ 美姿勢エクササイズ Rie
- 7/13（日） 15:25～16:25 エアヨガビギナー Yukari  
→ エアヨガビギナー Hikari
- 7/17（木） 20:45～21:30 リラックスヨガ 井浦  
→ リラックスヨガ Satomi
- 7/19（土） 11:30～12:15 ベーシックヨガ 井浦  
→ ベーシックヨガ HIRARI
- 7/29（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。