

K-POPDANCE

～カバーダンス～

【日時】 2025/7/20 (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 2025/7/6 (日) 13:00～

ご予約はTEL025-256-8536
またはフロントまで。

THUNDER / SEVENTEEN

0'51"～1'06"付近までの
カバーを目指します。

INSTRUCTOR

NON

Re: Birth
Fitness & Yoga Studio



Elementary Yoga

効かせるヨガ

～ 捻りと後屈を深める ～

【日時】 2025/7/26 (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 2025/7/12 (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？
このクラスでは下半身～骨盤周りの「土台」を整え、
背骨の構造を学びながら「可動域を高める」ことで、
ただ形をとるのではなく「効かせる感覚」を深めることを目指します。

初心者から中級者まで、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。

ツイストのポーズで自然に後方まで視線が向きにくかったり、
アンジャネやブリッジなどの胸を開くポーズが難しいと感じていたり、
自分の体の使い方は正しいのか疑問を持っている方など、
この学びで快適にポーズを深められるよう、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。