

ADVANCE YOGA

～ アームバランス練習会 ～

【日時】 2025/8/23 (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 2025/8/9 (土) 12:00～

ご予約は TEL 025-256-8536 またはフロントまで。



instructor KYO

バランス感覚や集中力の向上、体幹強化、ボディシェイプなど、練習をするだけでも心身に多くの効用があるアームバランスのポーズ。体幹の力で体を浮かせる難しいポーズですが、実践的な練習を通して各ポーズのコツや体の使い方をマスターし、完成形を目指します。実際に体を動かしながら、確認したいことや疑問点はどんどん質問してください！

少人数制のグループワークで、丁寧な指導と自由な練習空間の中、一緒にレベルアップする楽しさを味わいましょう♪

アームバランスのポーズ例：カカーサナ・パールシュババカーサナ
エーカパーダバカーサナ・アシュターヴァクラサナ 他

K-POPDANCE

～カバーダンス～

【日時】 2025/8/31 (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 2025/8/17 (日) 13:00～

ご予約はTEL025-256-8536
またはフロントまで。

Dirty Work / aespa

0'29"～0'58"付近までの
カバーを目指します。



Re: Birth
Fitness & Yoga Studio



INSTRUCTOR
NON

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。