

本来のボディライン・美しさを目ざめさせる

からだと心の デトックスTime

2025.10/11(土) 開場16:00/開演16:10~17:30

【場所】 ホットスタジオ (セミホット)

【料金】 Re:Birth会員 ¥2,750 (税込)

ビジター ¥4,400 (税込)

【定員】 15名

【持ち物】 手ふき用タオル

予約開始 2025/9/27 (土) 10:00~

ご予約はTEL 025-256-8536
またはフロントまで。



RU:KRMクラシック

¥13,200

セルフマッサージ
専用クリームを使用

INSTRUCTOR
KACO



INSTRUCTOR
SAORI

【効果】

- ・ 筋肉をゆるめる
- ・ 血液の流れを良くする
- ・ 老廃物を流しむくみ解消

クリスタルボウルの
響きにつつまれながら
深層リンパに働きかける
セルフマッサージ
ストレッチヨガ

Re: Birth
Fitness & Yoga Studio

K-POPDANCE

～カバーダンス～

【日時】 2025/10/26 (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 2025/10/12 (日) 13:00～

ご予約はTEL025-256-8536
またはフロントまで。



INSTRUCTOR
NON

XOXZ / IVE

0'34"～0'53"付近までの
カバーを目指します。



Re: Birth
Fitness & Yoga Studio

Elementary Yoga

骨盤底筋の強化

～ 内側から支える力で若さを保つ～

【日時】 2025/10/28 (火)

11:30～12:30 60分

【場所】 常温スタジオ

【料金】 Re:Birth会員 ￥1,500 (税込)

ビジター ￥1,800 (税込)

【定員】 10名 参加者全員に『骨盤底筋強化ガイド』をプレゼント！

予約開始 2025/10/14 (火) 12:00～

ご予約は TEL 025-256-8536 またはフロントまで。



instructor KYO

年齢とともに身体は静かに変化しますが、
内側から輝きを引き出すことは可能です。
特に骨盤底筋群を丁寧に鍛えることは
身体の安定と若々しさを長く保つ秘訣となります。
内側からの引き締めを支える土台となっているその力は
血流を促し、内臓を支え、日常の動作を軽やかにし、
自信に満ちた立ち振る舞いへと導きます。
骨盤底筋の強化方法をこのレッスンを通して実践的に学び、
日常生活でも習慣化して、若さを未来へと繋げましょう。

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。