

THE RE:BIRTH ENERGY FLOW

Special Guest



Instructor 春花

再生×再会×エネルギー

1日限りのRE:BIRTH特別FLOW

～動きと呼吸のセッションをお楽しみください～

【日時】 2025/11/12 (水)
12:30～13:30 60分

【場所】 ホットスタジオ

【料金】 Re:Birth 会員 ￥1,000 (税込)
ビジター ￥2,000 (税込)

【定員】 25名

予約開始日 **2025/10/29(水) 10:00～**

ご予約はTEL 025-256-8536 またはフロントまで。

Re: Birth
Fitness & Yoga Studio

セルフ整体プログラム

背骨コンディショニング



【日時】 2025/11/13 (木)

13:00～14:00 60分

【場所】 常温スタジオ

【料金】 RE:BIRTH会員 ¥1,200 (税込)
ビジター ¥1,500 (税込)

【定員】 15名

【持ち物】 スポーツタオル

予約開始日 2025/10/30 (木) 10:00～

ご予約はTEL 025-256-8536またはフロントまで



Instructor Ayako

首こり肩こり、腰痛、坐骨神経など...

身体のさまざまな不調を改善できるセルフ整体プログラム

どなたでもできる動きで凝り固まった関節や筋肉を緩めてほぐし

骨格の歪みやバランスを整えます

※うつ伏せになれない方、骨折している方はご参加いただけません

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】 2025/11/22 (土)

11:40～12:40 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 2025/11/8 (土) 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。



Re: Birth
Fitness & Yoga Studio

アルゼンチンタンゴダンサー
オチヨボディトレーナー

進藤 学

Gaku Shindo

2025 **11.22** 土

Re: Birth 常温スタジオ

腹凹プログラム

class 1

オチヨササイズ

◎ 15:10-16:10

class 2

タンゴシャドウ

◎ 16:30-17:30

会員価格 ▶ **3,300**yen (各クラス)

ビジター価格 ▶ **4,400**yen (各クラス)

限定 **20**名様

TBS『金スマ』社交ダンス企画

オチヨの愛称で出演!

予約開始

2025年 **10月28日(火) 10:00~**

ご予約は ☎ **025-256-8536** またはフロントにてお願いします!

その場で結果が目に見える
即効性を体感してみてください!



Re: Birth
Fitness & Yoga Studio

"オチヨ"とは
スペイン語で数字の『8』

特性

円を貴重とした、動きの流動性

左右対称を意識しやすい整然性

モーションが途切れない永続性

腹凹プログラム

class 1

オチヨササイズ

🕒 15:10-16:10

8の字を意識した捻り運動で効率良くカラダを引き締めます
正しい姿勢を意識しながらじっくりと丁寧にエクササイズ
ウエスト周りのビフォー&アフターを計測（他言不要）して
その場で結果が目に見える"即効性"を体感してみてください
食欲の秋！旬を美味しく頂きながら、目指せスタイルUP◎
折角の人生です。食も美も健康も、欲張っていきましょう！

服装・持物

- 動きやすい服装(スカート不可)
- 汗拭きタオル
- 動きやすい履物(裸足可)
- 飲料水
- 靴下(劣化して構わないもの)

class 2

タンゴシャドウ

🕒 16:30-17:30

大人のアルゼンチンタンゴを、"お一人様"にアレンジ
魅惑的でスタイリッシュな足捌きを身に付けて自信满满
丁寧にカラダを扱いながら、簡単な振付も楽しめます♪
健康美容効果の高い後退ウォーク、捻り運動をフル活用
バランスをとる為の体幹運動でエクササイズ効果も抜群
ダンス未経験の方でも楽しく取り組むことができます◎

服装・持物

- 動きやすい服装(スカート不可)
 - 汗拭きタオル
 - 靴下(劣化して構わないもの)
 - 飲料水
- ※お持ちの方はダンスシューズをご持参頂いて構いません

特典1



2クラス参加で

「オチヨ式」
DVDプレゼント！

特典2



各クラスくじ引きで

「ダイエット本」
2名様ずつプレゼント！

特典3



レッスン参加で

各クラス集合
写真撮影!!

J-POPDANCE

～カバーダンス～

【日時】 2025/11/30 (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 2025/11/16 (日) 13:00～

ご予約はTEL025-256-8536
またはフロントまで。



INSTRUCTOR
NON

Blue Jeans / HANA

2'31"～3'05"付近までの
カバーを目指します。



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。