

WORK SHOP 

美 顔 小 顔 エクササイズ

【日時】 2025/12/10 (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 ¥1,500 (税込)

【定員】 15名

予約開始 2025/11/26 (水) 10:00~

ご予約はTEL025-256-8536
またはフロントまで。

お顔のシワ、弛み、気になりませんか？

お顔の骨格を整えて、

メリハリのある筋肉へとアプローチ！

キュキュッと引き締まったお顔を目指す

マッサージ&エクササイズをお伝えします！

Instructor

Rie

Re: Birth

Fitness & Yoga Studio



SUNSALUTATION

Awakening

108 太陽礼拝

12月27日(土)
14:15~16:15

Re:Birth 常温スタジオ

会 員 ¥1,500 (税込)
ビジター ¥1,800 (税込)
定員：24名

予約開始：
12月3日(水) 12:00~
Re:Birthフロントまたは
telにて 025-256-8536

Flow, Breathe, Awaken

呼吸とポーズを連動させて、流れるように全身を動かす「太陽礼拝」。
集中した動きの中で、自分の呼吸と心のリズムを整え、
内側に溜め込んだ疲れや思考を手放していきます。
1年の終わりに、心身を静かにリセット。
心が穏やかに澄んでいくのを感じながら、自分自身と向き合う時間。
動きの中に瞑想を見出し、「今ここ」に戻る感覚を味わいましょう。
自分への感謝を込めて、新しい年へ、軽やかに目覚めるための108太陽礼拝。

instructor : KYO



K-POPDANCE

～カバーダンス～

【日時】 2025/12/28 (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 2025/12/14 (日) 13:00～

ご予約はTEL025-256-8536
またはフロントまで。

WE GO UP / BABYMONSTER

0'49"～1'14"付近までの
カバーを目指します。

INSTRUCTOR
NON

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。