

セルフ整体プログラム

背骨コンディショニング



【日時】 2026/1/11 (日)

13:30～14:30 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 2025/12/25 (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

1月特別企画



2026年

豊かな循環を生み出す 新しい目醒め

flow to awakening

クリスタルサウンドバス

SRYSTAL SOUNDBATH

2026.1.17.sat

12:30~13:30

@hot studio

entrance fee member ¥1.100 (tax inc)

visitor ¥1.300 (tax inc)

capacity of 20

予約開始：2025年12月25日（木）10:00～

ご予約は TEL025-256-9536

またはRe:Birthフロントにて



crystalbawl player SAORI

クリスタルボウル音浴のイベントです。

横になった状態、もしくは楽な姿勢でお過ごしいただく『癒しのひととき』。

体を内側から共鳴させ心と体に豊かさが入るスペースを作ります。

頑張り屋さんや忙しい方にオススメ。

運動の成果をグッと引き上げる 姿勢の整え方

定員 12名

【日時】 2026/1/24（土） 15:15～16:15（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）

【予約受付】 2025/12/25(木)10:00～

「運動しているのに変わらない」—それ、姿勢が原因かもしれません。

日常生活で起こる不良姿勢（座りすぎ・スマホ姿勢・呼吸の浅さなど）が、
太りやすさ／疲れやすさ／運動がうまく噛み合わない状態を引き起こします。

本セミナーでは、

その仕組みをメディカルフィットネストレーナーがわかりやすく解説します。

後半はその場で変化を感じられる簡単なワークを通して、

姿勢と動きのつながりを実現。

身体がうまく働き始める感覚を、その場で体験していただきます。

こんなお悩みの方におすすめ！

- 運動をしているのに、体の変化を感じにくい方
- 猫背や反り腰など、日常の姿勢が気になる方
- 年末年始の食べすぎ・飲みすぎ・運動不足を感じている方
- 肩こりや腰の重さなど、身体の疲れやすさが気になる方
- これから筋トレやダイエットを始めたい方

五十嵐勇太トレーナー

【お持ち物】

動きやすい服装／お飲み物／フェイスタオル

※タオルはストレッチや簡単なワークで使います

ご予約、お問い合わせは お電話またはフロントにてお願いします。

K-POPDANCE

～カバーダンス～

【日時】 2026/1/25 (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 2026/1/11 (日) 13:00～

ご予約はTEL025-256-8536
またはフロントまで。

MISMATCH / &TEAM

0'47"～1'07"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。