



TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY		SATURDAY		SUNDAY	
HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温
10:30-11:15 モーニング フローヨガ ●● Miyuki	10:30-11:15 筋膜リリース ● Ayako	10:30-11:15 美脚美尻 エクササイズ ●●●● Rie		10:30-11:15 リラックス& ストレッチヨガ ● AYANO	10:30-11:15 目覚めのヨガ ●● Minami	10:30-11:15 股関節ほぐしヨガ ●● Kumico	10:35-11:20 初めて ストリートダンス ●● NAKA	10:30-11:15 リンパリフレッシュ ●● Ayako	10:35-11:20 J-POPダンス エクササイズ ●●●● Yoshi	10:30-11:15 ベーシックヨガ ●● Miyuki	
11:30-12:15 ベーシックヨガ ●● Reiko		11:30-12:15 美姿勢 エクササイズ ●●● Rie	11:40-12:25 ZUMBA ●●●● 美来	11:30-12:15 肩こり腰痛 予防改善ヨガ ●● AYANO		11:30-12:15 美ボディヨガ ●●● Kumico		11:30-12:15 ベーシックヨガ ●● moka	11:35-12:20 K-POPダンス ●●●● non	11:30-12:15 ヴィンヤサヨガ ●●● Miyuki	11:25-12:10 ストレッチ フローヨガ ●● KYO
			12:40-13:25 HIPHOP ●●●● non						13:00-13:45 ボクシング エクササイズ ●●●●● KYO		12:25-13:10 ボディシェイプ ヨガ ～お腹引き締め～ ●●● KYO
13:50-14:35 フローヨガ ビギナー ●●● SHIHO	14:00-14:45 ストリート ジャズダンス ●●●● Natsuho	13:45-14:30 ピラティス ●●● Ayako		13:20-14:05 パワーヨガ ●●●● moka		13:25-14:10 美脚美尻 エクササイズ ●●●● Rie	13:15-14:15 エアヨガビギナー ●● 2/6.13.20 Yukari	13:55-14:40 ボディメイクヨガ ●●● Miyuki	14:05-14:50 パワーヨガ ●●●● KYO	13:25-14:10 リフレッシュヨガ ●●● KYO	<b>有料クラス</b> 2/22 13:30-14:30 K-POP ～カバーダンス～ ●● non
	15:00-15:45 ピラティス ●●● 木村	14:45-15:30 ベーシックヨガ ●● AYANO	14:40-15:40 エアヨガ ビギナー ●● 木村	14:20-15:05 リラックスヨガ ● moka		14:30-15:15 フローヨガ ビギナー ●●● Haruna	13:15-14:00 バレトン ●●● 2/27 木村	15:00-15:45 リセットヨガ ●● Miyuki		14:25-15:10 陰ヨガ ● YURI	
											15:25-16:25 エアヨガ ビギナー ●● Yukari
19:00-19:45 リラックスヨガ ● Kumico	19:05-19:50 美尻ヨガ ●●● Yuki	19:00-19:45 リカバリー ピラティス ●●● Masumi	19:05-19:50 フローヨガ アクティブ ●●● KYO	18:40-19:25 コアトレ コンディショニング ●● Miyuki	18:45-19:30 ベーシックヨガ ●● 2/5.12 井浦 2/19.26 Satomi	19:00-19:45 美尻ヨガ ●●● moka	19:05-19:50 アロマで セルフケアヨガ ●●● NEW Kumico			16:35-17:20 エイジング ビューティーヨガ ●● Yukari	
20:05-20:50 パワーヨガ ビギナー ●●● Michiko	20:10-20:55 HIPHOP ●●●● non	20:05-20:50 リセット陰ヨガ ● KYO	20:10-21:10 エアヨガ ビギナー ●● Hikari	19:45-20:30 フローヨガ ビギナー ●●● Miyuki	19:45-20:30 J-POPダンス エクササイズ ●●●● Yoshi	20:05-20:50 ベーシックヨガ ●● moka	20:10-20:55 ZUMBA ●●●● 美来	●全プログラム事前予約が必要です。ご予約はインターネット・お電話・フロントにて ●各スタジオ定員数(ホットスタジオ30名・常温スタジオ20名・エアヨガ10名) ●同時に6クラスの予約(1クラスキャンセル待ち予約を含む)が可能です。 ●インターネットでのご予約及び、キャンセルはクラス開始1時間前まで可能です。 ●ホットスタジオは専用ラグかバスタオルをご持参頂きマットに敷いて受講をお願いします。 ●代行クラスは、館内掲示及びHPでお知らせいたします。 ●有料クラスは全会員様・非会員様ご参加可能です。 ⇒ 靴の着用が必要なプログラム ⇒ 今月からの新しいプログラム ⇒ 時間・インストラクター等、前月から一部変更のプログラム			
				20:45-21:30 リラックスヨガ ● Maki	20:45-21:30 ストリートダンス エクササイズ ●●●● Yoshi						



TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY		SATURDAY		SUNDAY	
HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温
10:30-11:15 モーニング フローヨガ ●● Miyuki	10:30-11:15 筋膜リリース ● Ayako	10:30-11:15 美脚美尻 エクササイズ ●●●● Rie		10:30-11:15 リラックス& ストレッチヨガ ● AYANO	10:30-11:15 目覚めのヨガ ●● Minami	10:30-11:15 股関節ほぐしヨガ ●● Kumico	10:35-11:20 初めて ストリートダンス ●● NAKA	10:30-11:15 リンパリフレッシュ ●● Ayako	10:35-11:20 J-POPダンス エクササイズ ●●●● Yoshi	10:30-11:15 ベーシックヨガ ●● Miyuki	
11:30-12:15 ベーシックヨガ ●● Reiko		11:30-12:15 美姿勢 エクササイズ ●●● Rie	11:40-12:25 ZUMBA ●●●● 美来	11:30-12:15 肩こり腰痛 予防改善ヨガ ●● AYANO		11:30-12:15 美ボディヨガ ●●● Kumico		11:30-12:15 ベーシックヨガ ●● moka	11:35-12:20 K-POPダンス ●●●● 3/7.21.28 non	11:30-12:15 ヴィンヤサヨガ ●●● Miyuki	11:25-12:10 ストレッチ フローヨガ ●● KYO
			12:40-13:25 HIPHOP ●●●● non						13:00-13:45 ボクシング エクササイズ ●●●●● KYO		12:25-13:10 ボディシェイプ ヨガ ～お腹引き締め～ ●●● KYO
13:50-14:35 フローヨガ ビギナー ●●● SHIHO	14:00-14:45 ストリート ジャズダンス ●●●● Natsuho	13:45-14:30 ピラティス ●●● Ayako		13:20-14:05 パワーヨガ ●●●● moka		13:25-14:10 美脚美尻 エクササイズ ●●●● Rie	13:15-14:15 エアヨガビギナー ●● 3/27 Yukari	13:55-14:40 ボディメイクヨガ ●●● Miyuki	14:05-14:50 パワーヨガ ●●●● KYO	13:25-14:10 リフレッシュヨガ ●●● KYO	<b>有料クラス</b> 3/22 13:30-14:30 K-POP ～カバーダンス～ ●● non
	15:00-15:45 ピラティス ●●● 木村	14:45-15:30 ベーシックヨガ ●● AYANO	14:40-15:40 エアヨガ ビギナー ●● 木村	14:20-15:05 リラックスヨガ ● moka		14:30-15:15 フローヨガ ビギナー ●●● Haruna	13:15-14:00 バレトン ●●● 3/6.20 木村	15:00-15:45 リセットヨガ ●● Miyuki	<b>有料クラス</b> 3/28 15:00-16:00 柔軟性UPへの 最短ルート KYO	14:25-15:10 陰ヨガ ● YURI	
							<b>有料クラス</b> 3/20 14:30-15:30 クリスタル サウンドバス SAORI				15:25-16:25 エアヨガ ビギナー ●● Yukari
19:00-19:45 リラックスヨガ ● Kumico	19:05-19:50 美尻ヨガ ●●● Yuki	19:00-19:45 リカバリー ピラティス ●●● Masumi	19:05-19:50 フローヨガ アクティブ ●●● KYO	18:40-19:25 コアトレ コンディショニング ●● Miyuki	18:45-19:30 ベーシックヨガ ●● 3/5.19 井浦 3/12.26 Satomi	19:00-19:45 上半身 シェイプヨガ ●●●● NEW moka	19:05-19:50 アロマで セルフケアヨガ ●● Kumico			16:35-17:20 エイジング ビューティーヨガ ●● Yukari	
20:05-20:50 パワーヨガ ビギナー ●●● Kumico	20:10-20:55 HIPHOP ●●●● non	20:05-20:50 リセット陰ヨガ ● KYO	20:10-21:10 エアヨガ ビギナー ●● Hikari	19:45-20:30 フローヨガ ビギナー ●●● Miyuki	19:45-20:30 J-POPダンス エクササイズ ●●●● Yoshi	20:05-20:50 ベーシックヨガ ●● moka	20:10-20:55 ZUMBA ●●●● 美来	●全プログラム事前予約が必要です。ご予約はインターネット・お電話・フロントにて ●各スタジオ定員数(ホットスタジオ30名・常温スタジオ20名・エアヨガ10名) ●同時に6クラスの予約(1クラスキャンセル待ち予約を含む)が可能です。 ●インターネットでのご予約及び、キャンセルはクラス開始1時間前まで可能です。 ●ホットスタジオは専用ラグかバスタオルをご持参頂きマットに敷いて受講をお願いします。 ●代行クラスは、館内掲示及びHPでお知らせいたします。 ●有料クラスは全会員様・非会員様ご参加可能です。 ⇒ 靴の着用が必要なプログラム NEW ⇒ 今月からの新しいプログラム □ ⇒ 時間・インストラクター等、前月から一部変更のプログラム			
				20:45-21:30 リラックスヨガ ● Maki	20:45-21:30 ストリートダンス エクササイズ ●●●● Yoshi						

# Re:Birth プログラムインフォメーション

## ホットスタジオプログラム

プログラム名	強度	内容	プログラム名	強度	内容
<b>ヨガ/調整</b>					
パワーヨガ	●●●●	体幹を鍛え、全身引き締め効果が 高くエネルギー消費量の多いヨガ	お腹引き締めヨガ	●●●	お腹周りにアプローチし、しなや かなボディラインを目指します
ヴィンヤサヨガ	●●●	呼吸と動作を連動させ、流れるよ うに様々なポーズにチャレンジ	ベーシックヨガ	●●	ヨガの基礎的なポーズや呼吸を 行っていくプログラム
アクティブヨガ	●●●	ダイナミックにフローで動いたり チャレンジポーズにも挑戦	肩こり腰痛 予防改善ヨガ	●●	肩こり腰痛予防や、緩和に繋がる ポーズを行うプログラム
ダイエットヨガ	●●●	全身を大きく動かすポーズを連続 して行うことで代謝アップ	エイジング ビューティーヨガ	●●	美容効果の高いポーズでエイジン グケアを行うプログラム
ボディメイクヨガ	●●●	筋肉を使うポーズを多く取り入れ 引き締まった体を目指します	リセットヨガ	●●	疲労やストレス、体の余分な緊張 を手放し快適な心身を目指すヨガ
フローヨガ アクティブ	●●●	多彩なポーズを呼吸と連動させて 全身を動かす運動効果の高いヨガ	モーニング フローヨガ	●●	流れるようにポーズを展開し 体と脳を目覚めさせるプログラム
上半身 シェイプヨガ	●●●	二の腕・背中・体幹をしっかり 使い、上半身を引き締めるヨガ	股関節ほぐしヨガ	●●	体の1番大きな関節である股関節 をほぐし、体の巡りを良くします
フローヨガ ビギナー	●●●	呼吸に合わせて流れるように連続 してポーズを行うプログラム	リラックス& ストレッチヨガ	●	ゆったりとした呼吸と共に体をほ ぐし、心身共にリラックス状態へ
パワーヨガ ビギナー	●●●	流れるような動きとキープを繰り 返すことで柔軟性&筋力UP	リラックスヨガ	●	身体をほぐすヨガのポーズで心身 のリラックスを促すプログラム
美ボディヨガ	●●●	姿勢維持に必要な筋肉を働かせ 健康的な美しい体へと導きます	リセット陰ヨガ	●	忙しい日常を離れ、心身の静寂と 柔らかさを取り戻す時間
リフレッシュヨガ	●●●	深い呼吸と共に体の巡りを整えて 心身をリフレッシュさせるヨガ	陰ヨガ	●	一つのポーズを数分間キープしな がら柔軟性アップ&リラックス

## ボディメイク

美脚美尻 エクササイズ	●●●●	メリハリのある脚と丸みのある ヒップを作るエクササイズ	リカバリー ピラティス	●●	リフレックスボールで歪みや凝り を改善し体を本来の正しい機能へ
美姿勢 エクササイズ	●●●	正しい姿勢を保つのに必要な 筋肉に働きかけるエクササイズ	コアトレコン ディショニング	●●	体幹を鍛えることで代謝アップを 促し、また体のケアも行います
ピラティス	●●●	効率的に体幹のインナーマッスル を鍛えることでキレイな姿勢へ	リンパ リフレッシュ	●●	リンパの流れを促すポーズを行 い巡りのよい身体を目指します

## 常温スタジオプログラム

プログラム名	強度	内容	プログラム名	強度	内容
<b>ヨガ/ピラティス/調整</b>					
パワーヨガ	●●●●	体幹を鍛え、全身引き締め効果が 高くエネルギー消費量の多いヨガ	目覚めのヨガ	●●	一日を健やかに過ごせるよ うに気持ちよく体をほぐし温めます
フローヨガ アクティブ	●●●	多彩なポーズを呼吸と連動させて 全身を動かす運動効果の高いヨガ	ベーシックヨガ	●●	ヨガの基礎的なポーズや呼吸を 行っていくプログラム
ボディシェイプ ヨガ	●●●	引き締め効果のあるヨガポーズと トレーニングで、美シルエットへ	ストレッチ フローヨガ	●●	呼吸と連動したスムーズな動きで しなやかな身体へと導くヨガ
美尻ヨガ	●●●	丸みと高さのあるヒップを目指 すポーズでスタイルアップ	アロマで セルフケアヨガ	●●	アロマを使って心と体を丁寧に 温め、心身を整えていくヨガ
ピラティス	●●●	効率的に体幹部のインナーマッスル を鍛えることでキレイな姿勢へ	筋膜リリース	●	アイテムを使用して筋膜をほぐし 血流を促します。ケガ予防にも◎

## 有酸素プログラム

ZUMBA	●●●●	ラテン音楽と共に体を動かす ダンスフィットネスプログラム	K-POPダンス	●●●●	お馴染みのK-POP曲に合わせて 踊るダンスプログラム
J-POPダンス エクササイズ	●●●●	お馴染みのJ-POP曲に合わせ、 楽しく踊りながらシェイプアップ	HIPHOP	●●●●	ヒップホップミュージックに合わ せた本格的なダンスプログラム
ストリートダンス エクササイズ	●●●●	様々な楽曲を使用し曲毎に振付の 異なるダンスエクササイズ	バレトン	●●●	バレエ、ヨガ、フィットネスの 動きを組み合わせたボディメイク
ストリート ジャズダンス	●●●●	J-POPやK-POPなどの楽曲でしな やかさと表現力をあわせたダンス	初めて ストリートダンス	●●	HIPHOPやR&B、ハウスなど、スト リートミュージックを使ったダンス

## エアヨガ

エアヨガ ビギナー	●●	布を使って行うヨガ。エアヨガが 初めての方におすすめです
--------------	----	---------------------------------

## 格闘技系

ボクシング エクササイズ	●●●●●	パンチやキックの動きで引き締ま ったメリハリボディを目指します
-----------------	-------	------------------------------------

# Re:Birth 3月 代行情報

- 3/3 (火) 10:30~11:15 筋膜リリース Ayako  
→ ストレッチフローヨガ KYO
- 3/3 (火) 11:30~12:15 ベーシックヨガ Reiko  
→ ベーシックヨガ Miyuki
- 3/5 (木) 10:30~11:15 目覚めのヨガ Minami  
→ ウォームアップヨガ KYO
- 3/12 (木) 10:30~11:15 目覚めのヨガ Minami  
→ ウォームアップヨガ KYO
- 3/14 (土) 10:35~11:20 J-POP ダンスエクササイズ Yoshi  
→ 美しさにこだわるベリーダンスストレッチ Reiko
- 3/19 (木) 10:30~11:15 目覚めのヨガ Minami  
→ ウォームアップヨガ KYO
- 3/21 (土) 13:55~14:40 ボディメイクヨガ Miyuki  
→ ボディメイクヨガ Kumico
- 3/21 (土) 15:00~15:45 リセットヨガ Miyuki  
→ リセットヨガ Kumico
- 3/22 (日) 10:30~11:15 ベーシックヨガ Miyuki  
→ 筋膜リリース Ayako
- 3/22 (日) 11:30~12:15 ヴィンヤサヨガ Miyuki  
→ ピラティス Ayako
- 3/22 (日) 15:25~16:25 エアヨガビギナー Yukari  
→ エアヨガビギナー 木村
- 3/22 (日) 16:35~17:20 エイジングビューティーヨガ Yukari  
→ エイジングビューティーヨガ SAORI
- 3/26 (木) 10:30~11:15 目覚めのヨガ Minami  
→ ウォームアップヨガ KYO

※緊急の代行につきましては、館内掲示にてお知らせします。また、会員マイページ(インターネット)も変更いたします。