

春分の日企画

チャクラ診断付き!



今あなたが
活性化すべきチャクラを診断

unlock your full potential

クリスタルサウンドバス

SRYSTAL SOUNDBATH



なんとなく
うまく力を発揮できてないと感じる方
特におすすめですヨ!

2026.3.20.fri

14:30~15:30
(open 14:15)

@normal studio

entrance fee member ¥1.800 (tax inc)

visitor ¥3.000 (tax inc)

capacity of 12

予約開始：2026年3月6日（金）10:00~

ご予約は TEL025-256-9536

またはRe:Birthフロントにて

menu

- チャクラ診断
- チャクラを癒す呼吸法
- ちょっとストレッチ
- クリスタルボウル音浴

動きやすい服装でご参加ください

チャクラが整うと、
心身が健やかになり、
精神的安定・パフォーマンス向上
が期待できます!

チャクラとは
背骨に沿って存在するとされる
7つの主要な生命エネルギーの出入口です

- 第1チャクラ 生命力・安定・安心感
- 第2チャクラ 創造性・感情・セクシャリティ
- 第3チャクラ 自信・意志・行動力
- 第4チャクラ 愛・慈悲・許し・受容
- 第5チャクラ コミュニケーション・自己表現
- 第6チャクラ 直感・洞察力
- 第7チャクラ 精神性・宇宙とのつながり

presented by
crystalbawl player SAORI



K-POPDANCE

～カバーダンス～

【日時】 2026/3/22 (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 2026/3/8 (日) 13:00～

ご予約はTEL025-256-8536
またはフロントまで。

HYPNOTIZE / XG

0'19"～0'48"付近までの
カバーを目指します。

INSTRUCTOR
NON

Re: Birth
Fitness & Yoga Studio





instructor:
KYO

Fitness & Yoga **Re:Birth**

YOGA WORKSHOP

柔軟性UPへの最短ルート

関節の「サビ」をとって、理想の前屈&開脚を



「ヨガや運動は好き。でも、身体はずっと硬いまま…」

そんな風に諦めかけてはいませんか？

柔軟性を妨げているのは筋肉の硬さだけではありません。

長年の動きのクセで固まった関節のサビ（癒着）が原因かも。

本ワークショップでは、無理にグイグイ伸ばすのではなく

骨盤の土台である仙骨と関節にアプローチして

柔軟性を引き出す感覚を最短ルートで身につけます。

60分後のご自分の姿に、きっとあなた自身が驚くはず。

未来の自分のために「一生動ける身体」の土台を

今から一緒に作り上げましょう。



3月28日SAT

3:00PM

4:00PM CLOSE

RE:BIRTH 常温スタジオ



Member ¥1,210 (税込)

Visiter ¥1,430 (税込)

ご予約はフロントまたは tel: 025-256-8536

予約開始: 3月14日 (土) 12:00~

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。