



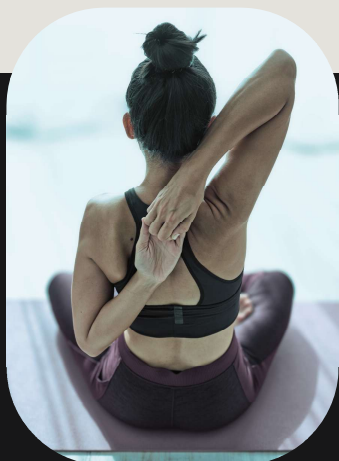
instructor:
KYO

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、理想のしなやかさへ



「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
仙骨と股関節にアプローチ、さらに肩関節の基本動作を見直して
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。



5月3日SUN
11:00AM

12:00PM CLOSE
RE:BIRTH 常温スタジオ



Member ¥1,210 (税込)

Visitor ¥1,430 (税込)

ご予約はフロントまたは tel: 025-256-8536

予約開始: 4月19日(日) 12:00~

5 MAY
3 SUN

ZUMBA

GW限定開催!

ご予約開始 4/24(金)10:00～ (TELまたはフロントにて)

ZUMBA

MINA KASHIWAZAKI

承認No.38002



日時

2026/5/3(日)
14:00 - 15:00



場所

常温スタジオ



料金

1,650円(税込)
※ビジター様も同金額です



定員

20名

参加者が増えるほど
プライスダウン◆

お友達を誘って **盛り上がる!**
みんなで

～14名のご参加

▶ 料金1,650円(税込)

15名のご参加

▶ 料金1,400円(税込)

20名のご参加

▶ 料金1,200円(税込)

Re: Birth
Fitness & Yoga Studio

背骨

コンディショニング



CONDITIONING



Re:Birth
Fitness & Yoga Studio

2026 **5.5** Tue

11:30 ~ 12:30 60minute

Re:Birth 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



Instructor Ayako

予約開始日 2026/4/21 (火) 10:00~

ご予約はTEL 025-256-8536またはフロントまで

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

K-POPDANCE

～カバーダンス～

【日時】 2026/5/31 (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 2026/5/17 (日) 13:00～

ご予約はTEL025-256-8536
またはフロントまで。

2.0 / BTS

0'26"あたりから～0'59"付近までの
カバーを目指します。

難しいところは簡単バージョンも
アレンジして教えていきます！

INSTRUCTOR
NON

Re: Birt
Fitness & Yoga Stu



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。