



Instructor :
KYO

Fitness & Yoga Re:Birth

YOGA WORKSHOP

反り腰解消メソッド

腰を痛めずに正しく胸を開き、お腹を凹ませる



「良かれと思って胸を張っているのに、なぜかお腹が凹まない……」

その原因は、無意識のうちに腰を反らせてしまう

「反り腰」にあるかもしれません。

腰を犠牲にして作る姿勢は、呼吸を浅くし、

内臓を前へ押し出して「ぽっこりお腹」を助長してしまいます。

本レッスンでは、背中を丸めるのでもなく、腰を反らすのでもない、

ヨガのポーズを通して身体の新しい『軸』を見つけます。

肋骨を正しく締め、内臓を正しい位置に収める

「本当の胸の開き」と「腰痛に悩まされない姿勢」を習得しましょう。



6月13日SAT

3:00PM

4:00PM CLOSE

RE:BIRTH 常温スタジオ



Member ¥1,210 (税込)

Visiter ¥1,650 (税込)

ご予約はフロントまたは tel: 025-256-8536

予約開始: 5月30日(土) 12:00~

K-POPDANCE

～カバーダンス～

【日時】 2026/6/28 (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 2026/6/14 (日) 13:00～

ご予約はTEL025-256-8536
またはフロントまで。

REDRED / CORTIS

0'40"あたりから～1'11"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。