



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 ベーシックヨガ ●● NEW 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 ～背中&二の腕シェイプ～ ●●●● 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 ●● 6/5.19 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 フローヨガ アクティブ ●●● KYO	有料クラス 6/28 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 ●●● 6/12.26 木村	15:00-15:45 リセットヨガ ●● Miyuki	有料クラス 6/13 15:00-16:00 反り腰解消 メソッド KYO	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 ●● 6/4.11 Satomi 6/18.25 井浦	19:00-19:45 下半身 シェイプヨガ ●●● 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	<ul style="list-style-type: none"> ●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 ● Kumico	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 アウエイキングヨガ ●● NEW KYO	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 ベーシックヨガ ●● 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 ～ウエスト引き締め～ ●●● 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 ●● 7/3.17.31 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 フローヨガ アクティブ ●●● KYO	有料クラス 7/26 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 ●●● 7/10.24 木村	15:00-15:45 リセットヨガ ●● Miyuki		14:25-15:10 陰ヨガ ● YURI	
										7/26(日)は 笑って整う リセットヨガ やります♪ Yukari	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 コア アライメントヨガ ●●●● NEW KYO	18:40-19:25 コアトレ コンディショニング ●● Miyuki	18:45-19:30 ピラティス 7/2 Satomi NEW パワーヨガビギナー 7/9.16.23.30 井浦	19:00-19:45 お腹引き締めヨガ ●●● 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 ●● 7/5.12.19 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 スローナイト 月礼拝 ●● NEW 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。			
●は強度を表します				20:45-21:30 リラックスヨガ ● Kumico	20:45-21:30 ストリートダンス エクササイズ ●●●● Yoshi			⇒ 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			

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
ヨガ/調整					
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	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
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	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
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	笑って整う リセットヨガ	●●	笑いを声にのせ、笑顔でお顔・心 体をほぐし心身を整えていくヨガ
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
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	スロースタイル 月礼拝	●●	ダイナミックで優しい月礼拝と 深いストレッチで癒す夜のヨガ
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	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
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	リラクセスヨガ	●	身体をほぐすヨガのポーズで心身 のリラクセ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	リラクセス& ストレッチヨガ	●	ゆったりとした呼吸と共に体をほ ぐし、心身共にリラクセス状態へ
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&リラクセス

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
ヨガ/ピラティス/調整					
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	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
コア アライメントヨガ	●●●	コアを鍛えてブレない軸を作り 美姿勢と美しいポーズの完成へ	アウェイキング ヨガ	●●	呼吸と骨盤を調律し、健やかな 感覚を呼び覚ます朝のヨガ
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 7月 代行情報

- 7/1 (水) 14:45～15:30 ベーシックヨガ AYANO
→ ベーシックヨガ Miyuki
- 7/2 (木) 10:30～11:15 リラックス&ストレッチヨガ AYANO
→ リラックス&ストレッチヨガ Shoko
- 7/2 (木) 11:30～12:15 ベーシックヨガ AYANO
→ デトックスヨガ Shoko
- 7/3 (金) 14:30～15:30 フローヨガビギナー Haruna
→ フローヨガビギナー SHIHO
- 7/3 (金) 19:00～19:45 お腹引き締めヨガ moka
→ お腹引き締めヨガ Yukari
- 7/3 (金) 20:05～20:50 ベーシックヨガ moka
→ ベーシックヨガ Yukari
- 7/7 (火) 11:30～12:15 ベーシックヨガ Reiko
→ ベーシックヨガ Miyuki
- 7/11 (土) 13:55～14:40 ボディメイクヨガ Miyuki
→ ピラティス Ayako
- 7/11 (土) 15:00～15:45 リセットヨガ Miyuki
→ 筋膜リリース Ayako

- 7/12 (日) 10:30~11:15 ベーシックヨガ Miyuki
→ ベーシックヨガ Reiko
- 7/12 (日) 11:30~12:15 ヴィンヤサヨガ Miyuki
→ ヴィンヤサヨガ Reiko
- 7/12 (日) 15:25~16:25 エアヨガビギナー Yukari
→ エアヨガビギナー 木村
- 7/12 (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
- 7/18 (土) 10:35~11:20 J-POP ダンスエクササイズ Yoshi
→ ZUMBA GON

※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。