



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。



9月17日THU

11:30AM

12:30PM 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 : 9月3日 (木) 12:00~

K-POPDANCE

～カバーダンス～

【日時】 2026/9/27 (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 2026/9/13 (日) 13:00～

ご予約はTEL025-256-8536
またはフロントまで。



INSTRUCTOR
NON

Pop Off Pop Off
/ Kiii Kiii

サビパート0'34"あたりから0'51"
付近までのカバーを目指します。



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。