

	月	火	水	木	金	土	日	
	ストレッチ&トレーニング 10:10~10:40 中山	ストレッチ&トレーニング 10:10~10:40 仲三河	ストレッチ&トレーニング 10:10~10:40 工藤	 ソフトエアロ 10:10~10:40 仲三河				
	コアヌードル 10:50~11:20 中山	美容体操 10:50~11:20 仲三河	やさしいヨガ 10:50~11:20 大根田	パルビクストレッチ 10:50~11:20 仲三河		骨盤ヨガ 10:50~11:20 大根田	肩こり腰痛改善ストレッチ 10:50~11:20 金子	
	ポールストレッチ 11:30~12:00 中山	パワーストレッチ 11:30~12:00 仲三河	ツールストレッチ 11:30~12:00 大根田	ゆったりストレッチ 11:30~12:00 工藤		美容体操 11:30~12:00 大根田	かんたんトレーニング 11:30~12:00 金子	
12:00~13:00								
	骨盤ヨガ 13:00~13:30 大根田	ソフトエアロ 13:00~13:30 仲三河	コアヌードル 13:00~13:30 中山	かんたんトレーニング 13:00~13:30 大根田		コアヌードル 13:00~13:30 大根田	コアトレーニング 13:00~13:30 中山	
	美容体操 13:40~14:10 大根田	セルフマッサージ 13:40~14:10 仲三河	ストレッチ 13:40~14:10 中山	骨盤ヨガ 13:40~14:10 大根田	休 館 日	Bodyヒーリング 13:40~14:10 大根田	セルフメンテナンス 13:40~14:10 中山	
	骨盤リセット 14:20~14:50 大根田	コアトレーニング 14:20~14:50 中山	トレーニング 14:20~14:50 中山	ウェープリング 14:20~14:50 大根田				
		ゆったりストレッチ 15:00~15:30 中山	骨盤リセット 15:00~15:30 中山	Bodyヒーリング 15:00~15:30 大根田				
		こども体操教室 (T-3)16:30~17:30 (T-4)17:30~18:30	キッズダンススクール (キッズ)16:30~17:30 (ジュニア)17:40~18:55	こども体操教室 (T-3)16:30~17:30 (T-4)17:30~18:30			リズム・トレーニング系	Re-STUDIO 〒323-0819 小山市横倉新田102-1 ☎0285-37-6070 営業時間 月~木 10:00~22:30 土・日 8:30~18:30 休館日 毎月29,30,31日 毎週金曜日
		トレーニング 19:50~20:20 金子		コアヌードル 19:50~20:20 大根田			ストレッチ・ヨガ系	
		肩こり腰痛改善ストレッチ 20:30~21:00 金子		リラックスヨガ 20:30~21:00 大根田			キッズカルチャー	

※クラスは定員になり次第締め切りとなる場合がございます。予めご了承ください。

クラス説明

ストレッチ	自分の呼吸にフォーカスしてその日の体調に合わせてゆったりと進めていきます。	Body ヒーリング	アロマの香りに包まれながら心と身体を落ち着かせます。
肩こり腰痛改善ストレッチ	肩こり、腰痛をシンプルなストレッチで改善、予防していきます。	セルフマッサージ	リンパの流れを良くし、全身のマッサージをしていきます。
ポールストレッチ	筋肉の緊張をほぐしてリラックスさせます。脊柱や肩甲骨を元のある位置に姿勢を改善させます。	骨盤リセット	様々な動きで骨盤を正しい位置にリセットしていきます。
パルビクストレッチ	骨盤を取囲むインナーマッスルに特化したストレッチです。	 このマークのあるクラスはシューズがあるとより動きやすいです。	
ゆったりストレッチ	全身の力を抜いて脱力した状態で行うストレッチです。	 美容体操	リズムに合わせて骨盤を動かして身体をリセットしていきます。
パワーストレッチ	ヨガの要素を取り入れたストレッチクラスです。	 ソフトエアロ	リズムに合わせて全身を伸ばし可動域UPを図ります。簡単な動きで初心者の方にも最適。また、ストレス解消にも効果的です。
ツールストレッチ	様々な道具を使って行うストレッチです。	 ウェープリング	ウェープリングを使い運動することによって全身の筋肉に働きかけ全身のストレッチやコア(体幹)のトレーニングにも最適です。
やさしい ヨガ	初心者の方でも簡単に出来るヨガのポーズをとりながらやさしく全身を温めます。	かんたんトレーニング	やさしいトレーニングで代謝アップしていくクラスです。
リラックスヨガ	ヨガのポーズを取りながら、体をリラックスさせていきます。	トレーニング	誰でもできる簡単なストレッチとトレーニングを行うクラスです。
骨盤ヨガ	ヨガのポーズを取りながら、体をリラックスさせていきます。	コアヌードル	コアヌードルを使い体幹トレーニングを行います。
セルフメンテナンス	自分の体と向き合いながら全身をほぐしていきます。	コアトレーニング	体幹のトレーニングをメインとしたクラスです。