

R7.10月～

Body Reset 
Re-STUDIO

月	火	水	木	金	土	日
NEW ゆったり体操 10:10～10:40 工藤	ストレッチ 10:10～10:40 仲三河	健康トレーニング 10:10～10:40 大根田	ストレッチ＆プチトレ 10:10～10:40 仲三河	休館日 		
NEW コアヌードル 10:50～11:20 工藤	トレーニング 10:50～11:20 仲三河	やさしいヨガ 10:50～11:20 大根田	ペルビックストレッチ 10:50～11:20 仲三河		やさしいヨガ 10:50～11:20 大根田	週替わりレッスン 10:50～11:20 スタッフ
NEW ポールDEストレッチ 11:30～12:00 工藤	ポールコンディショニング 11:30～12:00 仲三河	ツールストレッチ 11:30～12:00 大根田	やさしいエアロ  11:30～12:00 仲三河		美容体操 11:30～12:00 大根田	週替わりレッスン 11:30～12:00 スタッフ
12:00～13:00						
やさしいヨガ 13:00～13:30 大根田	やさしいエアロ  13:00～13:30 仲三河	コアヌードル 13:00～13:30 中山	健康トレーニング 13:00～13:30 工藤		バランスコーディネーション 13:00～13:30 菊地	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	ボールストレッチ 13:40～14:10 中山	セルフメンテナンス 13:40～14:10 工藤		ツールストレッチ 13:40～14:10 菊地	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	NEW ゆったり体操 14:20～14:50 中山	健康トレーニング 14:20～14:50 中山	ウェーブリング 14:20～14:50 大根田		リズム・トレーニング系	3Re-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
	のびのびストレッチ 15:00～15:30 中山	骨盤リセット 15:00～15:30 中山	リラックスヨガ 15:00～15:30 大根田		ストレッチ系	
		キッズ*ダンススクール (キッズ*)17:00～18:00			キッズカルチャー	
			コアヌードル 19:50～20:20 大根田			
			リラックスヨガ 20:30～21:00 大根田	週替わり		

※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。

Rest・Relax・Refresh 3Re-STUDIO

のびのびストレッチ

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。

ポールDE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位置に戻し姿勢を改善していきます。

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。

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。

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。

骨盤リセット

さまざまな動きで骨盤を正しい位置にリセットしていきます。

セルフマッサージ

アロマオイルを使用しやさしい香りに包まれながら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。

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。

ボールストレッチ

ボールを使用しほぐしながら伸ばしていきます。

ポールコンディショニング

ストレッチポールを使用し、筋肉、関節の可動域を無理なく動かしながらストレッチをするプログラムです。

ペルビックスストレッチ

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。

美容体操

やさしいエアロ

ウェーブリング

健康トレーニング

ゆったり体操

コアヌードル

コアトレーニング

ストレッチ & プチトレ

バランスコーディネーション

週替わりレッスン

リズムに合わせて骨盤を動かしてリセットしていきます。
肩甲骨も動かすので姿勢改善にも効果的です。

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。

ウェーブ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。

やさしいトレーニングで代謝アップしていくクラスです。

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。
身体のウォーミングアップにも最適です。

コアヌードルを使い姿勢をリセットします。
又ゆっくりとした動きで体幹トレーニングを行います。

身体の中心(体幹)に近い部分から意識的、優先的に鍛え身体のバランスを改善していくクラスです。

身体をしっかり伸ばした後に
簡単なトレーニングをしていくクラスになります

ストレッチとトレーニングと関節ほぐしを組み合わせ
筋力骨格バランスをととのえ総合的に機能を改善していきます

週によってレッスン内容が変わります。
詳しくは掲示板をチェック！！



このマークがあるクラスはシューズがあるとより動きやすいです。