



Re fresh! Re make! Re cover!

「Re3」は、カラダをリラックスさせ、柔軟性を高める「Refresh」、骨盤のバランスを整えて、カラダをキレイに引き締めながら、女性特有の悩みも解消していく「Remake」、筋肉をつけて全身を鍛える「Remake」という3つの目的の「Re」を実現するニューヨークヨガスクールです。
最近、ボディラインやカラダの不調が気になってきたなあ、と思い始めた方、3つの「Re」を目指して、自分のカラダをスキになりましょう！

New York Yoga Course

--- ニューヨークヨガコース ---

ニューヨークヨガとは

従来のヨガとは、大きく違う「ニューヨークヨガ」、
激しい運動で身体をガチガチに鍛えるのではなく、座ったままでずっと行うものでもない、適度な汗と適度なエクササイズ。だから無理なく続けられるのです。
様々なポーズは、女性の悩みをピンポイントで解消していきます。気になる部分の脂肪、むくみ、冷え性、などなど。
自分が変わっていく事をはっきりと実感できる。まさに内側から自分に磨きをかけるレッスンです。

オープンコース(ベシック・アドバンス・パワー)

毎月お渡りするレッスン表を見ながら自分のレベルに合ったレッスンを受講していただけます。
予約なしのフリータイム制なので、プライベートのスケジュールと合わせやすいコースです。

[Basic] ...身体を柔軟性を求めるレッスン。初心者の方はコチラから。

[Advance] ...YOGA全ての要素を取り入れた中級レベルのレッスン。

[Power] ...より高度でパワフルなレッスン。上級者向き。

[レッスン料] 12,000円 / 1ヶ月 30,000円 / 3ヶ月 1ヶ月何回でも受講して頂けます。

[時間] 火木金 / PM6:30 ~ PM8:00 PM8:15 ~ PM9:30 土 / PM2:00 ~ PM3:30

[受付] 火木金 / PM1:00 ~ PM9:00

火・木・金のクラスに閉ましましては、前半のクラスが満員の場合、後半のクラスにお回りいただく場合がございます。ご了承ください。

いずれの曜日も、祝日の場合は休みです。

予約制のビジターレッスンもございます。1回3,000円 (PM8:15 ~ のクラスに入れます)

定員制コース(インストラクター・カルチャーコース)

より詳しくヨガを学ぶコースです。

[インストラクターコース]

ヨガインストラクターを目指す人はもちろん、通常のクラスでは満足できなかった人や、もっとヨガを知りたい人にも最適なコース。応募資格は18歳以上。ヨガ初心者でも受講できます。

インストラクターコースは開催時期にホームページで詳細を公開いたします。

[カルチャーコース]

BASIC ADVANCEクラス(初級 中級)・ADVANCE POWERクラス(中級 上級)クラスよりお選びいただけます。このコースは20人までの定員制なので、ゆったりした中でじっくりとレッスンを受講されたい方におすすめです。

[レッスン料] 全12回/30,000円(1クール3ヵ月) 連休などにより全11回になる場合は27,500円

[時間] 水 PM6:30 ~ PM8:00 [受付] 火木金 / PM1:00 ~ PM9:00

祝日の場合は休みです。

各コース入会費と諸経費

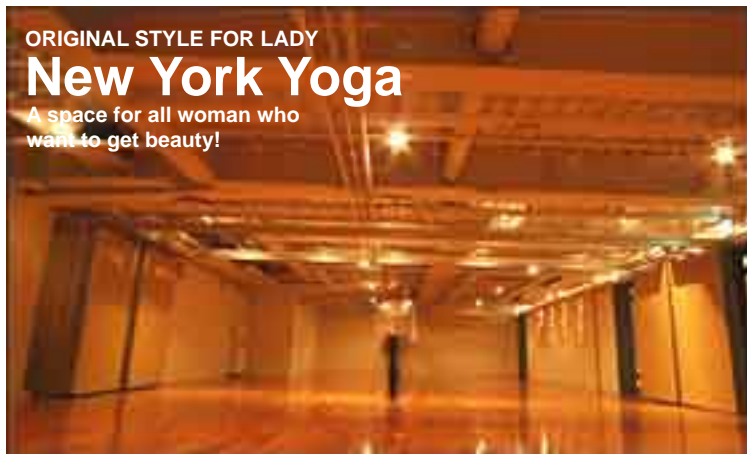
[入会費] 7,000円 / 初回のみ

[諸経費] 8,400円 / Yoga Mat: ケース付 1,050円 / テキスト

基本的にはご自身のマットをお持ちください。お忘れの場合はレンタル料500円/回
テキストはコースにより異なります。

スタイリッシュなヨガにはMYマット、Re3のオリジナルマットはニューヨーク直輸入カラフル3色。汗をかくから、自分だけのマットがあるのはうれしいですね。

自宅のフローリング床の上でも「今日のポーズは…」と、ちょっとシェイプアップ。



ORIGINAL STYLE FOR LADY

New York Yoga

A space for all woman who want to get beauty!

Trial Lesson

--- 体験レッスンのご案内 ---

New York Yoga 体験レッスン

開放的なスタジオで会社帰りにちょっとリフレッシュ。時間は、1時間30分。実際のレッスンが行われてるスタジオで通常のレッスンに入って体験して頂けます。

レッスン料 ...2,000円

2004年9月より体験レッスンはMIOと合同企画で行っております。

お申込はMIOのHPでお願いします。開催のない時期のお申込はできません。
(<http://www.tennoji-mio.co.jp/html/culture.craft.html>)

直接お問い合わせの方は・・・MIO 3Fインフォメーション TEL:06-6770-1000

School Map



ACCESS

JR天王寺駅より徒歩2分、地下鉄御堂筋線天王寺駅より徒歩2分

地下鉄谷町線天王寺駅より徒歩4分、近鉄南大阪線阿部野橋駅より徒歩1分

地下鉄御堂筋線2-B出口(天王寺MIO駐車場入り口)からもおこし頂けます。

School Information

Re3(リスリー)

大阪市天王寺区悲田院町10-39 天王寺MIO PKビル1階 西日本ビューティーカレッジ内 〒543-0055

telephone.06-6779-1928 facsimile.06-3779-1933 <http://www.re-3.net> info@re-3.net

代表者 藤田かおり

telephone.06-6779-1928

Copyright 2005 Re3. All rights reserved.
You use WinOS IE5.0 & Acrobat Reader5.0. Your environment is good for browsing this site.