Beaura　Studio Beaura　レッスン スケジュール

2/1～2/28

	月	火	水	木	金	土	日
10:00 10:30		ﾍﾟﾙｳﾞｨｽﾄﾚｯﾁ 〔骨盤調整〕 10:30～11:30 ＭＩＣＯ		ﾊﾀ ﾘﾌﾚｯｼｭﾖｶﾞ Beaura Style 10:30～11:30 沖田裕子			
11:00 11:30	ﾊﾀ ﾘﾌﾚｯｼｭﾖｶﾞ Beaura Style 10:45～11:45 馬場真澄		ﾊﾀ ｳﾞｨﾝﾔｻﾖｶﾞ Ⅰ Beaura Style 10:45～11:45 根津麻希子		ﾊﾀ ｳﾞｨﾝﾔｻﾖｶﾞ Ⅰ Beaura Style 10:45～11:45 新井紀子	ﾊﾀ ﾘﾌﾚｯｼｭﾖｶﾞ Beaura Style 11:00～12:00 ワカバ	
12:00 12:30		ﾊﾀ ﾘﾌﾚｯｼｭﾖｶﾞ Beaura Style 12:30～13:30 鈴木春菜		ﾊﾀ ｳﾞｨﾝﾔｻﾖｶﾞ Ⅱ Beaura Style 12:15～13:15 沖田裕子	ﾊﾀ ﾘﾌﾚｯｼｭﾖｶﾞ Beaura Style 12:30～13:30 鈴木春菜		ｱｼｭﾀﾝｶﾞｰﾖｶﾞ ﾊｰﾌﾌﾟﾗｲﾏﾘ 12:30～14:00 フミエ
13:00 13:30	ﾊﾀ ｳﾞｨﾝﾔｻﾖｶﾞ Ⅰ Beaura Style 12:45～13:45 中西郁代		ﾍﾟﾙｳﾞｨｽﾄﾚｯﾁ 〔骨盤調整〕 13:00～14:00 井出淳子			ﾊﾀ ｳﾞｨﾝﾔｻﾖｶﾞ Ⅰ Beaura Style 13:00～14:00 吉橋扶実子	
14:00 14:30		ﾊﾀ ｳﾞｨﾝﾔｻﾖｶﾞ Ⅱ Beaura Style 14:15～15:15 岡幸代		クリパル ヨガ 14:00～15:15 小澤登	ﾊﾀ ｳﾞｨﾝﾔｻﾖｶﾞ Ⅱ Beaura Style 14:30～15:30 吉橋扶実子		
15:00 15:30	ｱｼｭﾀﾝｶﾞｰﾖｶﾞ ﾊｰﾌﾌﾟﾗｲﾏﾘ 14:30～16:00 つぐみ		バレエ 基礎初級 14:45～16:15 中野英子			バレエ 基礎初級 14:45～16:15 中野英子	ﾊﾀ ｳﾞｨﾝﾔｻﾖｶﾞ Ⅱ Beaura Style 14:45～15:45 岡幸代
16:00 16:30				ﾊﾀ ｳﾞｨﾝﾔｻﾖｶﾞ Ⅰ Beaura Style 16:00～17:00 小野寺紀惠			ﾊﾀ ﾘﾌﾚｯｼｭﾖｶﾞ Beaura Style 岡幸代 16:30～17:30
17:00 17:30 18:00	【　レンタルスタジオ　】 団体・個人指導や撮影スタジオなど、レンタルスタジオとしての活用のご相談承ります。 詳しくはお問い合わせください。						
18:30 19:00 19:30	ﾊﾀ ﾘﾌﾚｯｼｭﾖｶﾞ Beaura Style 18:45～19:45 赤沼直美	ﾊﾀ ｳﾞｨﾝﾔｻﾖｶﾞ Ⅰ Beaura Style 18:45～19:45 澤田麻美	ﾍﾟﾙｳﾞｨｽﾄﾚｯﾁ 〔骨盤調整〕 18:45～19:45 ＭＩＣＯ	ﾊﾀ ｳﾞｨﾝﾔｻﾖｶﾞ Ⅱ Beaura Style 18:45～19:45 赤沼直美	ｱｼｭﾀﾝｶﾞｰﾖｶﾞ ﾊｰﾌﾌﾟﾗｲﾏﾘ 19:00～20:30 2/4,18　フミエ 2/25　岡幸代		
20:00 20:30 21:00 21:30 22:00	ﾊﾀ ｳﾞｨﾝﾔｻﾖｶﾞ Ⅱ Beaura Style 20:30～21:30 赤沼直美	ﾊﾀ ﾘﾌﾚｯｼｭﾖｶﾞ Beaura Style 20:15～21:15 吉橋扶実子	クリパル ヨガ 20:15～21:30 小澤登	ﾊﾀ ｳﾞｨﾝﾔｻﾖｶﾞ Ⅰ Beaura Style 20:30～21:30 宗宮宏次			

Studio Beaura Daikanyama
０３－５４５９－５７５１

【営業時間】
平日　10:00～22:00
土曜　10:00～20:00
日祝　10:00～20:00
定休　毎月20日
※今月は2/20(日)

①お電話で予約(登録会員様、登録されていないお客様)
営業時間中、お電話にてご予約を承ります。

②ホームページから予約(登録会員様のみ)
ＴＯＰ画面より、ご登録時の会員番号（下5桁）とパスワードでログインの上、ご予約ください。

③携帯電話よりご予約（登録会員様のみ）
ＱＲコードから携帯電話専用予約サイトにアクセスいただき、ご登録時の会員番号（下5桁）とパスワードでログインの上、ご予約ください。

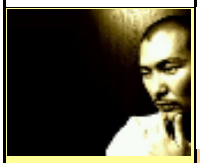
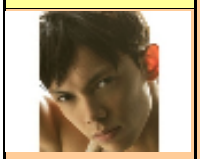
ＱＲコード

★･★　ケン･ハラクマ氏によるワークショップ　★･★

★内　　容　：　前半：ポーズ（プライマリーシリーズ）
：　後半：呼吸法、瞑想法、座学（ヨガをより深めるための知識、アサナと日常生活との向き合い方、女性に適したヨガの練習方法について）等
★日時・講師　：　3/21(月祝) 10:00～13:00　ケン・ハラクマ氏　〔 ｱｼｽﾀﾝﾄ　岡幸代、フミエ 〕
★参加費　：　会員様及び、IYC各養成コース受講済者様　7,000円　／　一般　8,000円
★申込方法　：　フロント又は、お電話にてご予約の上、参加費のお支払いをお願いいたします。

Beaura　加圧プライベートレッスン担当スケジュール

2/1～2/28

	月	火	水	木	金	土	日
10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00	 10:30～16:00 大塩直一郎 16:00～21:30 井上進ｼﾞｭﾆｱ	 10:30～21:30 三戸　一	 18:00～21:30 三戸　一		 10:30～14:00 大塩直一郎  14:00～21:30 井上進ｼﾞｭﾆｱ	 10:30～19:30 井上進ｼﾞｭﾆｱ	 10:30～19:30 大塩直一郎

Studio Beaura Daikanyama
０３－５４５９－５７５１

【営業時間】
平日　10:00～22:00
土曜　10:00～20:00
日祝　10:00～20:00
定休　毎月20日

※上記は基本スケジュールです。都合により変更となる場合がございます。
※当日のご予約は対応が出来かねる場合がございますので、前日までのご予約をお勧めいたします。

プライベートレッスン		料金（税込）	補足
加圧トレーニング＋カウンセリング	６０分	5,250円	お客様一人一人の目的や要望、身体の状態に合わたプログラムをマンツーマン指導によって提供いたします。現在の健康状態や加圧トレーニング時の症状出現に関する事項について、ご同意いただいた上で、加圧トレーニングを開始しております。詳しくは、お問い合わせください。 ※加圧トレーニングを初めて行なう場合は、カウンセリング付の６０分のセッションを必ず受講ください。
加圧トレーニング	３０分	5,250円	
加圧トレーニング	６０分	8,400円	
加圧トレーニン＋ピラティス	６０分	9,450円	
ピラティス	６０分	8,400円	ＰＨＩ（ Performance Enhancement International ）ピラティスの姿勢矯正の学術的証明のあるメソッドを取り入れたプライベートレッスンです。