

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								
10:30								
11:00	ハタ リフレッシュヨガ Beaura Style 10:45~11:45 馬場真澄	ペ°ル°イストレッチ 〔骨盤調整〕 10:30~11:30 M I C O	ハタ ウィンヤサヨガ I Beaura Style 10:45~11:45 根津麻希子	ハタ リフレッシュヨガ Beaura Style 10:30~11:30 沖田裕子	ハタ ウィンヤサヨガ I Beaura Style 10:45~11:45 新井紀子	ハタ リフレッシュヨガ Beaura Style 11:00~12:00 ワカバ		
11:30								
12:00								
12:30		ハタ リフレッシュヨガ Beaura Style 12:30~13:30 鈴木春菜		ハタ ウィンヤサヨガ II Beaura Style 12:15~13:15 沖田裕子	ハタ リフレッシュヨガ Beaura Style 12:30~13:30 鈴木春菜			
13:00	ハタ ウィンヤサヨガ I Beaura Style 12:45~13:45 中西郁代		ペ°ル°イストレッチ 〔骨盤調整〕 13:00~14:00 井出淳子			ハタ ウィンヤサヨガ I Beaura Style 13:00~14:00 吉橋扶実子	アシュタンガ°-ヨガ ハーフ°ライマリ 12:30~14:00 フミエ	
13:30								
14:00								
14:30		ハタ ウィンヤサヨガ II Beaura Style 14:15~15:15 岡幸代		クリパル ヨガ 14:00~15:15 小澤登				
15:00	アシュタンガ°-ヨガ ハーフ°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		ハタ ウィンヤサヨガ II Beaura Style 14:30~15:30 吉橋扶実子	バレエ 基礎初級 14:45~16:15 中野英子	ハタ ウィンヤサヨガ II Beaura Style 14:45~15:45 岡幸代	
15:30								
16:00								
16:30	【 レンタルスタジオ 】				ハタ ウィンヤサヨガ I Beaura Style 16:00~17:00 小野寺紀恵		ハタ リフレッシュヨガ Beaura Style 岡幸代 16:30~17:30	
17:00	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。							
17:30								
18:00						ヨガ 基礎スクール 17:30~18:45 3/5, 12 岡幸代 3/19 赤沼直美		
18:30								
19:00	ハタ リフレッシュヨガ Beaura Style 18:45~19:45 赤沼直美	ハタ ウィンヤサヨガ I Beaura Style 18:45~19:45 澤田麻美	ペ°ル°イストレッチ 〔骨盤調整〕 18:45~19:45 M I C O	ハタ ウィンヤサヨガ II Beaura Style 18:45~19:45 赤沼直美	アシュタンガ°-ヨガ ハーフ°ライマリ 19:00~20:30 3/4, 11, 25 岡幸代 3/18 フミエ	★・ヨガ基礎スクールのご案内・★ 『基本的な立位ポーズの習得』 ※詳細は、下記をご覧ください。		
19:30								
20:00								
20:30	ハタ ウィンヤサヨガ II Beaura Style 20:30~21:30 赤沼直美	ハタ リフレッシュヨガ 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 ウィンヤサヨガ I Beaura Style 20:30~21:30 宗宮宏次		Studio Beaura Daikanyama 03-5459-5751		
21:00						【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		
21:30								
22:00								

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

★★ ヨガ基礎スクール★★ 通常月会費・チケットでご参加いただけます。1回のみ参加もOK!(要予約)

パート	日程	内容	担当講師
パートⅠ	3/5(土)	膝曲げアーサナ(ウーリアⅠ&Ⅱ)	岡 幸代
パートⅡ	3/12(土)	膝伸ばしアーサナ(トライアングル、フォワード°ペント°) +ウィンヤサスタイルレッスン	岡 幸代
パートⅢ	3/19(土)	捻りアーサナ(ツイスティング°ウーリア、ツイスティング°トライアング°)	赤沼直美