



Beaura Studio Beaura 3/20~21 レッスン スケジュール

3/20~21

		3/20(日) 特別営業	3/21(祝)
10:00		特別営業時間 12:00~16:30	特別営業時間 9:30~18:00
10:30			国内アシュタンガーヨガ第一人者 ケン・ハラクマ氏 による
11:00			ワークショップ
11:30			■受付 9:30~10:00 ■ワークショップ 10:00~13:00
12:00			プライマリーシリーズの練習から呼吸法、 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 にしたヨガの練習方法について)等、動
12:30			募集受付は 終了いたしました。
13:00		アシュタンガー・ヨガ ハーフ・ライマリ 12:30~14:00 フミエ	
13:30			
14:00			
14:30			ハタ ヴィンヤサガ I Beaura Style 14:15~15:15 赤沼直美
15:00		ハタ ヴィンヤサガ II Beaura Style 14:45~15:45 岡幸代	祝日限定 イベントレッスン
15:30			
16:00			ハタ ヴィンヤサガ Yoga Fit® USA Style 16:00~17:15 赤沼直美
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			Studio Beaura 03-5459-5751
19:00			【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
19:30			
20:00			
イベント・ ワークショップ のご案内		国内アシュタンガーヨガの第一人者 ケン・ハラクマ氏によるワークショップ	
		USA Yoga Fit® 公認インストラクター 赤沼直美によるヴィンヤサガ® Yoga Fit® Style	
		プライマリーシリーズの練習から呼吸法、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 ガの練習方について)等、動いて学べる180分!	アメリカ西海岸発祥のヨガスタジオYogaFit®。 公認インストラクターである赤沼直美が現地同様 のシークエンス(流れ)で行う75分間の初中級 以上のかたを対象としたレッスンです。

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