# Beaura　Studio Beaura　GW レッスン スケジュール

4/29～5/5

| | 5/2(月) | 5/3(火) | 5/4(水) | 5/5(木) | 4/29(金) | 4/30(土) | 5/1(日) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:00<br>10:30 | | | | | | | |
| 11:00<br>11:30 | ﾊﾀ ﾘﾌﾚｯｼｭﾖｶﾞ<br>Beaura Style<br>10:45～11:45<br>馬場真澄 | ﾊﾀ ｳﾞｨﾝﾔｻﾖｶﾞ Ⅰ<br>Beaura Style<br>10:45～11:45<br>沖田裕子 | ﾊﾀ ｳﾞｨﾝﾔｻﾖｶﾞ Ⅰ<br>Beaura Style<br>10:45～11:45<br>根津麻希子 | ﾊﾀ ﾘﾌﾚｯｼｭﾖｶﾞ<br>Beaura Style<br>10:45～11:45<br>沖田裕子 | ﾊﾀ ｳﾞｨﾝﾔｻﾖｶﾞ Ⅰ<br>Beaura Style<br>10:45～11:45<br>新井紀子 | ﾊﾀ ﾘﾌﾚｯｼｭﾖｶﾞ<br>Beaura Style<br>11:00～12:00<br>ワカバ | ﾊﾀ ｳﾞｨﾝﾔｻﾖｶﾞ Ⅰ<br>Beaura Style<br>11:00～12:00<br>赤沼直美 |
| 12:00<br>12:30 | | ﾊﾀ ﾘﾌﾚｯｼｭﾖｶﾞ<br>Beaura Style<br>12:30～13:30<br>沖田裕子 | ﾍﾟﾙｳﾞｨｽﾄﾚｯﾁ<br>〔骨盤調整〕<br>12:30～13:30<br>井出淳子 | 【ｲﾍﾞﾝﾄﾚｯｽﾝ】<br>ﾘﾝﾊﾟｾﾙﾌｾﾗﾋﾟｰ＆<br>ﾊﾀ ｳﾞｨﾝﾔｻﾖｶﾞ Ⅰ<br>12:15～13:45<br>沖田裕子 | ﾊﾀ ﾘﾌﾚｯｼｭﾖｶﾞ<br>Beaura Style<br>12:30～13:30<br>鈴木春菜 | | ｱｼｭﾀﾝｶﾞｰﾖｶﾞ<br>ﾊｰﾌﾌﾟﾗｲﾏﾘ+<br>12:30～14:00<br>フミエ |
| 13:00<br>13:30 | ﾊﾀ ｳﾞｨﾝﾔｻﾖｶﾞ Ⅰ<br>Beaura Style<br>12:45～13:45<br>中西郁代 | | | | | ﾊﾀ ｳﾞｨﾝﾔｻﾖｶﾞ Ⅰ<br>Beaura Style<br>13:00～14:00<br>吉橋扶実子 | |
| 14:00<br>14:30 | | ﾊﾀ ｳﾞｨﾝﾔｻﾖｶﾞ Ⅱ<br>Beaura Style<br>14:15～15:15<br>岡幸代 | バレエ<br>基礎初級<br>14:00～15:30<br>中野英子 | ﾊﾀ ｳﾞｨﾝﾔｻﾖｶﾞ Ⅱ<br>Beaura Style<br>14:30～15:30<br>馬場真澄 | ﾊﾀ ｳﾞｨﾝﾔｻﾖｶﾞ Ⅱ<br>Beaura Style<br>14:00～15:00<br>吉橋扶実子 | | |
| 15:00<br>15:30 | ｱｼｭﾀﾝｶﾞｰﾖｶﾞ<br>ﾊｰﾌﾌﾟﾗｲﾏﾘ<br>14:30～16:00<br>つぐみ | | ｺﾞｰﾙﾃﾞﾝｳｨｰｸ<br>ｽﾍﾟｼｬﾙ | | 【ｲﾍﾞﾝﾄﾚｯｽﾝ】<br>ｱｼｭﾀﾝｶﾞｰﾖｶﾞ<br>解説講座 Ⅰ<br>15:30～16:45<br>岡幸代 | バレエ<br>基礎初級<br>14:45～16:15<br>中野英子 | ﾊﾀ ｳﾞｨﾝﾔｻﾖｶﾞ Ⅱ<br>Beaura Style<br>14:45～15:45<br>岡幸代 |
| 16:00<br>16:30 | | ｱｼｭﾀﾝｶﾞｰﾖｶﾞ<br>ﾊｰﾌﾌﾟﾗｲﾏﾘ<br>16:00～17:30<br>あや | ビューティー<br>チャクラヨガ<br>16:00～18:00<br>つぐみ<br>【参加費】<br>ﾒﾝﾊﾞｰ様　：3,000円<br>ﾋﾞｼﾞﾀｰ様：3,500円 | ｱｼｭﾀﾝｶﾞｰﾖｶﾞ<br>ﾊｰﾌﾌﾟﾗｲﾏﾘ<br>16:15～17:45<br>もも | | | |
| 17:00<br>17:30 | | | | | ﾊﾀ ｳﾞｨﾝﾔｻﾖｶﾞ<br>Fit Style<br>17:15～18:30<br>赤沼直美 | 【ｲﾍﾞﾝﾄﾚｯｽﾝ】<br>ｱｼｭﾀﾝｶﾞｰﾖｶﾞ<br>解説講座 Ⅱ<br>17:00～18:15<br>岡幸代 | ﾊﾀ ﾘﾌﾚｯｼｭﾖｶﾞ<br>Beaura Style<br>岡幸代<br>16:30～17:30 |
| 18:00<br>18:30 | | | | | | | |
| 19:00<br>19:30 | ﾊﾀ ﾘﾌﾚｯｼｭﾖｶﾞ<br>Beaura Style<br>19:00～20:00<br>赤沼直美 | | | | | | |
| 20:00<br>20:30 | | | | | | | |
| 21:00<br>21:30 | ﾊﾀ ｳﾞｨﾝﾔｻﾖｶﾞ Ⅱ<br>Beaura Style<br>20:30～21:30<br>赤沼直美 | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |

## ゴールデンウィーク　スペシャルイベント　月会費・回数チケットで参加ＯＫ！

### アシュタンガーヨガ　解説講座Ⅰ～Ⅱ

ハーフプラリマリレベルのアーサナの一部にフォーカスし、解説を行いながら丁寧に指導いたします。
ヨガに慣れてきて、これからアシュタンガーヨガを学んでみたいかた、よりアーサナを深めていきたいかたにお勧めの全２回のスクールです。１回のみ参加もＯＫです。

**【アシュタンガーヨガ　解説講座Ⅰ】 4/29(金) 15:30～16:45**
□テーマ：シッティング～座位のアーサナ一つひとつの細かな角度や身体の方向

**【アシュタンガーヨガ　解説講座Ⅱ】 4/30(土) 17:00～18:15**
□テーマ：サルバンガーアーサナ（肩立ちのポーズ）から一連の流れと身体の使い方

### リンパセルフセラピー＆ヴィンヤサヨガⅠ　5/5(木) 12:15～13:45

骨盤のゆがみや脚の筋バランス、背骨のねじれを整え、自分でできるリンパマッサージ方法を伝授します。
リンパの流れを良くすることで、冷えやむくみを解消し、毒素や老廃物などの排泄能力を高め、抵抗力のあるカラダづくりを行いましょう。後半は、ヴィンヤサヨガⅠのレベルを行い、汗をかいてさらにデトックス効果を高めていきます。

## ゴールデンウィーク　スペシャルワークショップ

ヨガ指導、©suria　アンバサダー・イメージモデルとしても活躍！
つぐみ　による　☆*°°*☆*°°　**Beauty Chakra YOGA**　☆*°°*☆*°°　☆*°°*☆*°°　～第３チャクラ　黄色～

■日　時　５月４日（水祝） 16:00～18:00 （入場・受付開始　15:30～）
■内　容　第3チャクラの”マニプラチャクラ”にフォーカスしたYOGA音楽のイベントです！
第3のチャクラをうまくコントロールし、自分の感情をコントロールできるようにヨガや音楽で心と体を開放していきましょう。
今回はインドのヴェーダ知識を教えるお坊さんのマドゥさんをお呼びしてチャクラについての講座もあるチャクラについて詳しく学べるワークショップです。また音楽はみんなで簡単なマントラソングを歌います。歌やヨガは初めての方でも楽しめる内容となっていますので、ヨガのレベルに関係　なく、どなたでもご参加いただけます！
■参加費　会員：3,000円　／　一般：3,500円
■受　付　Studio Beaura 代官山フロント又はお電話にてご予約の上、参加費をフロントにてお納めください。

Studio Beaura Daikanyama　03-5459-5751　【営業時間】平日 10:00～22:00／土日祝　10:00～最終ﾚｯｽﾝ終了後