



Beaura Studio Beaura 9/19&23 レッスン スケジュール

9/19&9/23

	9/19(月)		9/23(金)	
10:00				
10:30				
11:00				
11:30	ハタ ヴィンヤサガ [®] I Beaura Style 11:00~12:00 馬場真澄		リフレッシュヨガ Beaura Style 11:00~12:00 新井紀子	
12:00				
12:30	★スペシャルイベントクラス★		★スペシャルイベントクラス★	
13:00	ハタ ヴィンヤサガ [®] USA Yoga Fit [®] Style 12:45~14:00 赤沼直美		Belly Beauty 12:45~13:45 鈴木春菜	
13:30				
14:00			★スペシャルイベントクラス★	
14:30				
15:00	ハタ リフレッシュヨガ Beaura Style 14:45~15:45 赤沼直美		ハタ ヴィンヤサガ [®] II Beaura Style 14:30~15:45 吉橋扶実子	
15:30				
16:00				
16:30	ハタ ヴィンヤサガ [®] II Beaura Style 16:30~17:30 岡 幸代		ハタ ヴィンヤサガ [®] I Beaura Style 16:30~17:30 謙(ゆずる)	
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~最終レッスン終了後 日祝 11:00~最終レッスン終了後 定休 毎月20日	
19:30				
20:00				
イベント レッスン のご案内	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 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分間の中上級以上の かたを対象としたレッスンです！	ベリーダンスに挑戦！！ Belly Beauty エクササイズ ベリーダンス独特のウエスト周りや腕 を滑らかに動かす動きを中心に音楽合 わせて行う筋バランスを整え、ウエス トのクビレや二の腕周辺も引き締めな ど、楽しく全身のシェイプアップを行 うエクササイズクラスです。	ヴィンヤサガ [®] II 75分スペシャル 吉橋扶実子 流れるような呼吸と動きの同調を意味 するヴィンヤサ。呼吸と自分に向き合 う時間を十分にとって行う75分の ヴィンヤサヨガIIのクラスです。ヨガ が少し慣れてきたて、さらに深めたい にお勧めです！	

- 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