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

10/10

		10/10(月)			
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		リフレッシュヨガ Beaura Style 11:00～12:00 馬場真澄 ハタ ヴィンヤサヨガ I Beaura Style 12:45～13:45 謙(ゆずる) ゲストインストラクターによる ★スペシャルイベントクラス★ アシュタンガーヨガ ハーフプライマリ 14:30～16:00 さとり ハタ ヴィンヤサヨガ Fit Style ★基礎クラスイベント開催★ ハタ ヴィンヤサヨガ USA Yoga Fit® Style Basic 16:45～17:45 赤沼直美		Studio Beaura ０３－５４５９－５７５１ 【営業時間】 平　日　10:00～22:00 土日祝　10:00～18:00 定　休　毎月20日	
	イベント レッスン のご案内	**ゲストインストラクター さとり による アシュタンガーヨガ　ハーフプライマリ** サーフィンの神様ジェリー･ロペスの影響で始めたヨガをきっかけに実践していくうち、趣味のサーフィンでの怪我や美　容師という職業柄の腰痛や肩凝りなど、心身共に、ヨガが良い方向へと導いてくれることを実感。アシュタンガヨガの　練習と哲学を取り入れた生活を送り、ヨガの指導者とフリーの美容師として活躍中。	**USA Yoga Fit® 公認インストラクター 赤沼直美による ハタ ヴィンヤサヨガ Yoga Fit® Style Basic** アメリカ西海岸発祥のヨガスタジオYogaFit®　公認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６０分間の初中級のかたを対象とした基礎レッスンです！		

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