

お陰様で1周年!!

イベントレッスン開催情報

Studio Beaura 代官山は、お陰様でオープン1周年!!
1周年の記念と日頃のお客様への感謝の気持ちを込めて、9~11月は、イベント月間として様々なレギュラークラスにはないイベントレッスンを企画していますので、是非ご参加ください。



2011年 10月22日 (土) 15:00~16:15

ダンサーやバレリーナも取り入れているボディコンディショニング
【ピラティス】

幹部の深い筋肉群を鍛えていながら、バランスのよい身体・美しい姿勢を目指します。もともとリハビリテーションから始まった小さな動きで最大限の効果をもたらすエクササイズで、美容と歪みを解消し骨格を正しい位置に安定させる効果があります。ダンサーのパフォーマンス向上やキレイなプロポーション維持のための人気エクササイズ。



杉村美穂
- Miho Sugimura -



2011年 10月22日 (土) 17:00~18:15

講師：岡幸代

2011年 10月29日 (土) 17:00~18:15

講師：赤沼直美

【ハタ ヴィンヤサヨガ Fit Style Basic】



岡 幸代
-Sachiyo Oka -



赤沼直美
- Naomi Akanuma -

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)をBeaura流にアレンジ。2週に渡り、岡幸代、赤沼直美が指導いたします。

ヨガの経験が浅いかたを対象とした75分の基礎レッスンです!



10月末迄の早期申込割引特典!
500円OFF!!



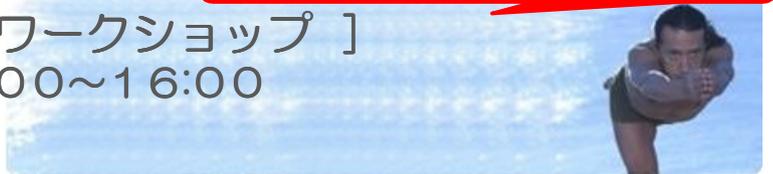
スペシャルワークショップ開催!

【ケン・ハラクマ氏によるワークショップ】

2011年11月23日 (水) 13:00~16:00

定員
参加費

30名
Studio Beaura 会員様、NYC各養成コース受講者様 : 7,500円
一般 : 8,500円



ケン・ハラクマ
- Ken Harakuma -