

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29日 (土) 17:00~18:15

[ハタ ヴィンヤサヨガ Fit Style Basic]

講師：赤沼直美

初めてのかたでも
参加OK!!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。

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!



2011年 11月3日 (木) 12:30~14:00

[自律神経&ホルモン分泌に効くコンディショニングとヨガ]

講師：沖田裕子

【前半(40分)】コンディショニングのレクチャー

【後半(50分)】ヴィンヤサヨガI

~コンディショニングのレクチャーと伝えた筋群を使うヨガで冷え性、浮腫み、月経不順、妊娠希望、産後、更年期などの予防・改善!いつもより熱く、笑って、元気になるヨガを提供します!!

後半のヨガパートでは、ヴィンヤサヨガIレベルのヨガを行い、汗を流してカラダの調整を整えます。



沖田裕子 - Hiroko Okita -

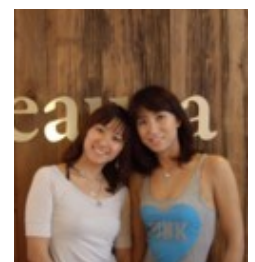


2011年 11月12日 (土) 17:00~18:15

[ペルヴィストレッチ・スペシャル75分レッスン]

講師：MICO ・ 井出淳子

~詳細内容、決定次第お知らせします。



井出淳子 & MICO