Beaura Studio Beaura　11月祝日　レッスン　スケジュール

11/3 &11/20& 11/23

	11/3(木)	11/20(日)	11/23(水)
10:00 10:30			
11:00 11:30	ﾘﾌﾚｯｼｭﾖｶﾞ Beaura Style 10:45～11:45 沖田裕子	ﾊﾀ ｳﾞｨﾝﾔｻﾖｶﾞ Ⅰ Beaura Style 11:00～12:00 増田加代子	ﾊﾀ ｳﾞｨﾝﾔｻﾖｶﾞ Ⅰ Beaura Style 11:00～12:00 根津麻希子
12:00 12:30	★スペシャルイベントクラス★ 自律神経&ﾎﾙﾓﾝ分泌に効く ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞとヨガ 12:30～14:00 沖田裕子		★スペシャルワークショップ★
13:00 13:30		ﾊﾀ ｳﾞｨﾝﾔｻﾖｶﾞ Fit Style 12:45～14:00 赤沼直美	国内ｱｼｭﾀﾝｶﾞｰﾖｶﾞ第一人者 ケン･ハラクマ氏 による ワークショップ 13:00～16:00 プライマリーシリーズの練習からヨガをとおしてストレス解放をするための座学(ヨガ的考え方と日常生活でストレスを溜めない方法や事と睡眠の大切)等、動いて学べる180分！ 参加費： 7,500円(ﾒﾝﾊﾞｰ料金)
14:00 14:30			
15:00 15:30	ﾊﾀ ｳﾞｨﾝﾔｻﾖｶﾞ Ⅱ Beaura Style 14:45～15:45 澤田麻未	ﾊﾀ ｳﾞｨﾝﾔｻﾖｶﾞ Ⅱ Beaura Style 14:45～15:45 岡幸代	
16:00 16:30			
17:00 17:30	ｱｼｭﾀﾝｶﾞｰﾖｶﾞ ﾊｰﾌﾌﾟﾗｲﾏﾘ 16:30～18:00 もも	ﾊﾀ ﾘﾌﾚｯｼｭﾖｶﾞ Beaura Style 岡幸代 16:30～17:30	ﾍﾟﾙｳﾞｨｽﾄﾚｯﾁ 〔骨盤調整〕 16:45～17:45 ＭＩＣＯ
18:00 18:30 19:00			**Studio Beaura** ０３－５４５９－５７５１ 【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　10:00～最終ﾚｯｽﾝ終了後 定休　毎月20日

★･★･★　イベントレッスン　インフォメーション　★･★･★

自律神経&ホルモン分泌（特に女性ホルモン）に効くコンディショニングとヨガ

□内容
【前半(40分)】コンディショニングのレクチャー
【後半(51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。！！

国内アシュタンガーヨガ第一人者 ケン･ハラクマ氏 による ワークショップ

□内容
【前半(90分)】：「リラックスヨガ＆座学」
～食後や生理中に出来るリラックスヨガ。消化を助け、ストレスを取り除く気持ちの良いポーズ。ヨガ的考え方と日常生活でストレスを溜めない方法や事と睡眠の大切さについて。

【後半(90分)】：「アシュタンガヨガプライマリーシリーズ」
～誰でも楽しく気持ちよく出来るアシュタンガヨガフルプライマリーシリーズ。ポーズと呼吸を組み合わせて行い、集中力、バランス感覚、体力増強、柔軟性を養うことが出来ます。初心者の方でも無理なく練習できるようにガイドして行きます。初めての方も大歓迎！！

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