



Beaura Studio Beaura 12/23 & 1/3 レッスン スケジュール

12/23 & 1/3

	2011/12/23 (金)	2012/1/3 (火)
10:00		
10:30		
11:00	ハタ リフレッシュガ Beaura Style 10:45~11:45 新井紀子	1/3(火) 特別営業 12:00~18:00
11:30		
12:00		
12:30	ハタ ウィンヤサガ Fit Style Basic 12:30~13:30 赤沼直美	ハタ ウィンヤサガ Fit Style 12:30~13:45 赤沼直美
13:00		
13:30		
14:00	★X' masスペシャルクラス★	
14:30	赤沼直美・岡幸代による ショートワークショップ 14:15~15:45	ハタ リフレッシュガ Beaura Style 14:30~15:30 岡幸代
15:00	【別途参加費・要申込】	
15:30		
16:00		
16:30	ハタ ウィンヤサガ II Beaura Style 16:30~17:30 岡幸代	ハタ ウィンヤサガ I Beaura Style 16:15~17:15 澤田麻未
17:00		
17:30		
18:00		Studio Beaura 03-5459-5751
18:30		【営業時間(1/4~)】 平日 10:00~22:00 土日祝 10:00~19:00 定休 毎月20日
19:00		

12/23 赤沼直美・岡幸代によるショートワークショップ開催！ 新年を気持ち良く迎えるための「サンサルテーション講座」

イベント
レッスンの
ご案内

サンサルテーション(太陽礼拝)とは、サンスクリット語で”スーリヤナマスカーラ(「スーリ」=「太陽」、「ナマスカーラ」=「崇拝、礼拝)」といい、太陽への感謝の気持ちを込めての祈りと、太陽のエネルギーを受け継ぐという意味合いで、太陽そのものを崇め称え、うちなるエネルギーを呼びさまし、解放することによって自己の生命力を活性化させるといわれています。身体全体を使う一連のポーズは、筋肉をほぐして間接の稼働域を広げ、血液の循環を良好にする最適な流れです。

このクラスは、2名のインストラクターによるデモンストレーションつきのレクチャーと、レッスンの中でのアジャストメントにより、正しいアサナ(ポーズ)の確認を行いながらサンサルテーション(太陽礼拝)の流れを覚えるショートワークショップです。一年の締めくくりとして、自身のココロとカラダへの労いと新しい一年の始まりに、そして運動不足になりがちな年末年始に、短時間でできるセルフケアとしてサンサルテーションを生活に取り入れましょう！！

《参加費》 マンスリー会員:500円 / チケット会員:1チケット+500円 / ビジター:ドロッパイン+500円 (要申込)

- 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