

2018年5月 <スポーツ&ビューティー ビーフラット> レッスンプログラム

休館日 GW休み 1(火)・2(水)・3(木)・4(金)・5(土)
6・13・20・27(日) 31(木)

月	火	水	木	金	土
10:00~11:20 YogaRhythm —Dance and Workout Mix— 迎 実施日7・21・28 Bスタジオ	10:10~11:20 ビューティ・ヘルヴェス(骨盤調整) Chisato 実施日8・15・22・29 Bスタジオ	10:30~11:30 脂肪燃焼エアロ tomoko 実施日9・16・23・30 Aスタジオ 要シューズ	9:10~10:40 アシュタンガヨガレッド 正太郎 実施日17・24・31 Bスタジオ 要500円	10:10~11:20 Yang~Yinリラクゼーションヨガ 迎 実施日18・25 Bスタジオ	9:30~10:40 アシュタンガヨガピギナー 迎 実施日12・26 Bスタジオ
11:40~12:50 アシュタンガヨガベーシック 迎 実施日7・21・28 Bスタジオ		11:40~12:50 Beauty Yoga ビューティーヨガ YUKI 実施日9・16・23・30 Bスタジオ	11:00~12:10 Yang~Yinリラクゼーションヨガ HAL 実施日10・17・24・31 Bスタジオ	11:40~12:40 ピラティス&ストレッチ tomoko 実施日11・18・25 Bスタジオ	11:00~12:10 Vinyasa Flow Yoga ~ヴィンヤサフローヨガ~ YUKI 実施日12・19・26 Bスタジオ
	ホットヨガにご参加の方は バスタオル・汗拭きタオル・着替え・お水とスポーツドリンクを合わせて1リットル以上をご持参ください。デトックス効果を高めるためにもレッスン開始前から水分補給をされることをオススメします。汗をかけた後は塩分の補給も忘れずに☆	《お願い》 レッスンスケジュールが変則的となっておりますのでご参加いただくレッスンの実施日・時間等ご確認くださいませようお願いいたします。			
ヨガクラスにご参加の方へ お食事をされる場合はレッスン開始2時間前までに軽めにお済ませ下さい(胃の中に食べ物が残っていると気分が悪くなる場合があります)		13:00~14:10 ビューティ・ヘルヴェス(骨盤調整) Chisato 実施日12・19・26 Bスタジオ	14:40~15:40 やさしいホットヨガ Chisato 実施日12・19・26 Bスタジオ要500円 要予約	16:20~17:30 Yang~Yinリラクゼーションヨガ 奈穂 実施日12・19・26 Bスタジオ	
20:00~21:10 やさしいホットヨガ チカコ 実施日7・14・21・28 Bスタジオ要500円 要予約	20:10~21:20 Yang~Yinリラクゼーションヨガ HAL 実施日8・15・22・29 Bスタジオ	20:30~21:30 Hotリンバストレッチ Moco 実施日9・16・23・30 Bスタジオ要500円 要予約	20:00~21:10 Hot Yoga ホットヨガ HAL 実施日10・17・24・31 Bスタジオ要500円 要予約	20:15~21:25 経絡ヨガ Kumiko 実施日11・18・25 Bスタジオ	

インフォメーション

7月開催! Rupali & Taniaに学ぶ パタンジャリのヨガスートラ5日間集中講座

ハワイで人気のヨガスタジオ『Yoga Hawaii』創設者のRupaliとTaniaが今夏来日されます! ビーフラットの迎インストラクターのヨガにおける師匠でもあるお二人。ルバリ先生、タニア先生のヨガを体験できるチャンスです!

ヨガ哲学を学び、ヨガの深さと豊かさを知る。5日間を通して、ヨガの主軸となる文書を学べる貴重な機会です。生活に活かせるヨガのお話になります。もちろんヨガの実技や呼吸法、瞑想なども学ぶことができます。
(1日だけのご参加も可能です)

定員増員しました
残りわずか!

開催日 7月9日(月)~13日(金)
時間 9:00~10:30・10:45~12:45

<隔週日曜日に特別クラス!開催中>

☆沢山の方のご参加お待ちしております☆

隔週日曜日 5月13・27日 10:00~11:00
平日の人気クラスや日曜限定の特別クラスが、レッスンスケジュールに仲間入りしました☆レッスンメニューは週ごとに変わりますので、毎回新鮮な気持ちでご参加頂けます♡

<開催クラス>

13日: ビューティーヨガ 担当YUKI
27日: デトックスヨガ 担当チカコ

※要予約クラスです。

ドアオープン9時30分 ☆詳しくは受付スタッフまで

マタニティ&産後ヨガ

毎週金曜 実施日11・18・25 要予約
時間12:00~13:10
参加費: 1回 会員1000円 一般1200円
指導: Satomi・YUKI (隔週交代)

妊娠中の運動不足の解消や、出産に要する筋力をつける
産後の骨盤調整や体の引き締め、腰痛の改善など

1歳までのお子様連れOK! ヨガが初めての方も安心してご参加頂ける内容になっています。開催日の前日13時までにご予約ください。詳細はホームページまで

※レッスン開始5分前までのご入室をお願いします。

レッスンが始まるまでの間に、ご自分の呼吸に意識を向けられマットの上での豊かな時間を感じられるご準備をして頂きたいです。

《なお、クラスの性質上、レッスン開始後の入室はお断りさせていただいております。お時間に余裕を持ってお越し下さい。》

※ホットヨガ系・アシュタンガヨガレッドは別途500円を受付にてお支払いください。

※ホットヨガ系クラスはご予約の方優先です。

※休館日・休講・代行によって変動する可能性があります。ホームページでご確認ください。

※体調の悪い方、飲酒されている方のご参加はご遠慮ください。



LINE@はじめました
◆ホットヨガの予約に
◆お問合せもカンタン



LINE@
← 読み取り用QRコード

ホームページ: <http://www.beflat.co.jp/>

TEL: 090-5726-8867 E-Mail: info@beflat.co.jp

ビーフラットのFacebookページもよろしくお願ひします☆

ジュニア会員スケジュール 2018年1月～

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						9:00～10:15 HIPHOP 低学年 YUKARI
						10:20～11:35 HIPHOP 高学年 YUKARI
	17:20～18:30 スマイル(^o^)フレンズ (チアダンス) 迎		17:00～18:00 プレバレエ I 萌	17:20～18:20 Sweet♡Cuties (チアダンス) Hinano		
	18:30～19:45 マーメイドエンジェルズ (チアダンス) 迎	18:00～19:20 HIPHOP 火曜 YUKARI	18:00～19:00 プレバレエ II 萌			12:45～14:15 FREESTYLE 土曜 YUKARI
		19:00～20:30 レインボースターズ (チアダンス) 迎	20:30～21:45 FREESTYLE 水曜 YUKARI			14:45～15:55 EVOLUTION 迎・TERUKA

※休館日・休講・振り替えによって変動する可能性があります。ホームページやスタジオ掲示板にてご確認ください。

※体調を考慮し、無理のないご参加をお願いします。

URL:www.beflat.co.jp

スタジオビーフラット

TEL : 090-5726-8867

E-Mail : info@beflat.co.jp