

2018年8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 5・12・19・26(日)
お盆休 13(月)・14(火)・15(水)・16(木)・17(金)

月	火	水	木	金	土	日
10:00~11:20 YogaRhythm —Dance and Workout Mix— 迎 実施日6・20・27 Bスタジオ	10:10~11:20 ビューティ・ヘルウイス(骨盤調整) Chisato 実施日7・21・28 Bスタジオ	10:30~11:30 脂肪燃焼エアロ tomoko 実施日1・8・22・29 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2・9・23・30 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3・10・24・31 Bスタジオ	9:30~10:40 アシュタンガヨガビギナー 迎 実施日4・18 Bスタジオ	10:00~11:00 休日ヨガ 実施日 19 デットクソヨガ 担当:チカコ
11:40~12:50 アシュタンガヨガベーシック 迎 実施日6・20・27 Bスタジオ		11:40~12:50 Beauty Yoga ビューティーヨガ YUKI 実施日1・8・22・29 Bスタジオ	11:00~12:10 Yang~Yinリラクゼーションヨガ 奈穂 実施日2・9・23・30 Bスタジオ	11:40~12:40 ピラティス&ストレッチ tomoko 実施日3・10・24・31 Bスタジオ	11:00~12:10 Vinyasa Flow Yoga ~ヴァンヤサフローヨガ~ YUKI 実施日4・11・18・25 Bスタジオ	リンパの流れの巡りと内臓機能を促進し、老廃物を排出しやすい体作りへ。すっきりとした一日の始まりを目指します。深い呼吸と共に少しずつ全身の筋肉に働きかける動きや、ねじりのポーズを行って代謝アップ!!太陽礼拝の動きも参加者のレベルに応じて盛り込みます。
	ホットヨガ系クラスへ ご参加の方へ 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。汗をかいた後は塩分の補給も忘れずに☆ ※ご予約の方優先になります。		《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。 また、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。	※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。	13:00~14:10 ビューティ・ヘルウイス(骨盤調整) Chisato 実施日4・11・18・25 Bスタジオ	ドアオープン9時30分
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)					14:40~15:40 やさしいホットヨガ Chisato 実施日4・11・18・25 Bスタジオ 要500円 要予約	会員の皆様へ ※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と思っております。
		19:10~20:10 やさしく美(ヴァンヤサヨガ) Moco 実施日1・8・22・29 Bスタジオ	19:40~20:40 コアヨガ/コアピラティス コアヨガ YUKI 実施日2・23		16:20~17:30 Yang~Yinリラクゼーションヨガ 奈穂 実施日4・11・18・25 Bスタジオ	《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。》 ※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。
20:00~21:10 やさしいホットヨガ チカコ 実施日6・20・27 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7・21・28 Bスタジオ	20:30~21:30 HotYoga ホットヨガ Moco 実施日1・8・22・29 Bスタジオ 要500円 要予約	コアピラティス tomoko 実施日9・30 Bスタジオ	20:15~21:25 経絡ヨガ Kumiko 実施日3・10・24・31 Bスタジオ		

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