

2018年11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 4・18(日)・29(木)・30(金)

月	火	水	木	金	土	日
10:00~11:20 YogaRhythm —Dance and Workout Mix— 迎 実施日5・12・19・26 Bスタジオ	10:10~11:20 ビューティ・ヘルヴィス(骨盤調整) Chisato 実施日6・13・20・27 Bスタジオ	10:30~11:30 脂肪燃焼エアロ tomoko 実施日7・14・21・28 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1・8・15・22 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2・9・16・23 Bスタジオ	9:30~10:40 太陽礼拝を練習しましょう 迎 実施日10・24 太陽礼拝50回にチャレンジ! 詳細はインフォメーションコーナーをご覧ください	10:00~11:00 休日ヨガ 実施日11・25 11日 太陽礼拝と呼吸法を マスターしよう 担当:迎
11:40~12:50 アシュタンガヨガベーシック 迎 実施日5・12・19・26 Bスタジオ	NEWクラス&インストラクター	11:40~12:50 Beauty Yoga ビューティーヨガ YUKI 実施日7・14・21・28 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1・8・15・22 Bスタジオ	11:40~12:40 ピラティス&ストレッチ tomoko 実施日2・9・16・23 Bスタジオ	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3・10・17・24 Bスタジオ	25日 RELAX YOGA 担当:ポリーナ クラスの詳細はインフォメーション欄(2枚目)をご覧ください
	13:30~14:45 RELAX YOGA Polina 実施日6・13・20・27 Bスタジオ					ドアオープン9時30分
		《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 ます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。 ホット系クラスを受けられる 皆様へ 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。		
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・ヘルヴィス(骨盤調整) Chisato 実施日3・10・17・24 Bスタジオ	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ひます。 《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。》
			開始が10分遅くなりました!		14:40~15:40 やさしいホットヨガ Chisato 実施日3・10・17・24 Bスタジオ 要500円 要予約	
		19:10~20:10 やさしく美(ヴィンヤサヨガ) Moco 実施日7・14・21・28 Bスタジオ	19:50~20:50 コアヨガ/コアピラティス コアヨガ YUKI 実施日8・22	20:15~21:25 経絡ヨガ Kumiko 実施日2・16・23	16:20~17:30 Yang~Yinリラクゼーションヨガ 奈穂 実施日3・10・17・24 Bスタジオ	※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5・12・19・26 Bスタジオ 要500円 要予約	20:00~21:10 Yang~Yinリラクゼーションヨガ Hiroe 実施日6・13・20・27 Bスタジオ	20:30~21:30 HotYoga ホットヨガ Moco 実施日7・14・21・28 Bスタジオ 要500円 要予約	コアピラティス tomoko 実施日1・15 Bスタジオ	Yang~Yinリラクゼーションヨガ 奈穂 実施日9 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	18:10～19:25 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			14:45～16:00 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

11月インフォメーション

【休日ヨガ】 会員の方は、ご登録の会員回数の範囲内でのご参加OK！
もちろん、Cafeセットアサイーポウル付き2160円でもOK☆

11日(日)10:00~11:00
太陽礼拝と呼吸法をマスターしよう 担当:迎
太陽礼拝ABはどのように練習されていますか？
呼吸法に合わせて行う太陽礼拝は、音楽のビートに合わせて踊っている
ようなリフレッシュ効果があります。一緒に心地よく太陽礼拝を行う時間
にしましょう☆

25日(日)10:00~11:00
RELAX YOGA~リラックスヨガ~担当:ポリーナ
11月からスタートした新クラスの「RELAX YOGA」。
ソフトなヴィンヤサヨガでじんわりと汗をかいた後に
スローなリラックスヨガを行うことで、芯から身体を
休めることができます。日常の慌ただしさを忘れ
自分自身に向き合う贅沢な時間を過ごして
みてください。

NEW
インストラクター
紹介



＜全米ヨガアライアンス
RYT500取得＞

ポリーナ
Polinaです

趣味は食べる事・旅行・好きな国は情熱の国スペイン☆
夫と猫と一緒に世界中旅行します☆
火曜日のNEWクラス「リラックスヨガ」で
私に会いに来てください！

はじめまして！
2か月前にアメリカから越してきたPolinaです☆
私のレッスンはいつも楽しく創造的で、ヨガの経験が浅い方も、愛好家の方も
すべての人が安心して受けられる内容になっています。
ビーフラットが佐世保の地での初めてクラスになります☆

NEWクラス 毎週火曜日13:30~14:45 リラックスヨガ

前半はソフトなヴィンヤサヨガ、後半はスローなリラックスヨガ。
全身を動かした後のリラックスヨガで、心と身体を癒します。
皆さんに聞き取りやすい簡単な英語でリードします。その独特な
雰囲気は他のクラスではなかなか味わえませんよ。非日常な時間を
この新しいクラスで過ごしてみてください。

108太陽礼拝へのお誘い
12月29日(土)16:00~18:00
年末のこの時期に、自分自身を見つめなおし、心を清めて改めて
感謝する。108太陽礼拝で、会員の皆様とこの素晴らしい時間を共
有したいという思いで企画しました。また、今回参加費として頂い
たお金は、全額を「北海道胆振東部地震」の復興支援に寄付させ
て頂きます。
ご参加についてのご質問やお申し込みは、受付スタッフカインス
トラクターまで！たくさんのご参加お待ちしております☆
予約制 参加費1500円

おすすめ

【土曜日9:30~ 太陽礼拝を練習しましょう】

今月のテーマは、「太陽礼拝50回にチャレンジ！」です。年末開催
の108太陽礼拝に向けて徐々にチャレンジしましょう。もちろん軽
減法もお伝えするのでオールレベルの方に受講して頂けます。
開催日 11月10日・24日 担当:迎

お知らせ

【マタニティ&産後ヨガ】
金曜日 実施日2・9・16・23

時間12:00~13:10 指導 Satomi・YUKI(隔週交代)

◎妊娠中の運動不足の解消や、出産時に要する筋力をつけたい方
◎産後の骨盤調整や体の引き締め腰痛や、肩こりの改善に
※要予約(開催日前日の13時まで受け 詳細はホームページまで
料金 会員1回1000円、一般1200円

会員様以外のお友達も
ご参加可能OK
ぜひお友達も誘ってきてください♪

学び

【2019年第5期全米ヨガアライアンス
ヨガ指導者取得コース受講生募集！】

＜基礎科＞2019年3月スタート 早割りは10月末まで
＜応用科＞2019年6月スタート ギリギリです！

市内外より多数参加されています。また、中にはヨガの経験もほとんど
無いけどーから学びたい！という方もいらっしゃいます。
ヨガ指導者を目指す方だけでなく、ヨガを深めたい方にもおすすめです！

OhanaCafe
情報

秋本番！アサイーカレー

たまねぎをじっくり炒めて、水を使わずフルーツやアサイー、お野菜
の水分だけで煮込んだアサイーカレー。フルーティーで濃厚、温玉との相性も抜
群です！辛いのが苦手な方でも食べて頂けるくらい絶妙なスパイス具合
カレーとミニサイズのアサイーポウルのセットもあります(¥1250)
ぜひ食べに来てみてください！



November							○は休館日
S	M	T	W	T	F	S	
					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30		



LINEへのご登録をお願いします
◆ホットヨガのご予約に☆
◆お問合せもカンタン♪

ビーフラットへのお問合せは
TEL 090-5726-8867
E-Mail info@beflat.co.jp
ホームページ http://www.beflat.co.jp/

Facebook, Instagram,
twitter もやっています！