

2012年 5月 <スポーツ&ビューティー ビーフラット> フリープログラム
 休館日:6・13・20・27日(日)、1(火)・2(水)・3(木)・4(金)・5(土)(GW期間)

月	火	水	木	金	土
10:10～11:30 スリム&ビューティ【トータル】 迎 実施日 7・14・21 Bスタジオ	10:10～11:20 ヴィンヤースアフロー 森 Bスタジオ	10:00～10:40 スリム&ビューティ【ハッシーク】 茂貴 Bスタジオ	9:10～10:40 アシュタンガヨガレッド 迎 実施日10・17・24日 Bスタジオ 要500円	10:30～11:40 エンジョイエアロ 藤田 Aスタジオ	9:30～11:00 アシュタンガヨガレッド 迎 Bスタジオ 要500円
11:50～13:00 アシュタンガヨガハッシーク 迎 実施日 7・14・21 Bスタジオ	11:30～12:40 ベリーダンス 女性限定 ハワード 実施日8・15・22・29 Bスタジオ 要500円	10:50～11:30 スリム&ビューティ【マット】 茂貴 Bスタジオ	11:00～12:10 Yinヨガ 前川 Bスタジオ	11:50～12:50 マットピラティス romoko Bスタジオ	11:20～12:30 ヴィンヤースアフロー 前川 Bスタジオ
		11:50～12:50 リラックスヨガ 前川 Bスタジオ			13:10～14:20 隔週 エンジョイシェイブ 藤田 実施日 19 Aスタジオ
		13:20～14:20 隔週 ホットヨガベーシック 前川 実施日 16・30 Bスタジオ要500円 要予約			13:10～14:20 隔週 骨盤ビューティーメソッド 森 実施日 12・26 Bスタジオ
19:00～19:40 スリム&ビューティ【マット】 茂貴 Bスタジオ		19:50～20:50隔週 ホットリンバストレッチ 迎 実施日 9・23 Bスタジオ要500円 要予約			14:50～16:00 隔週 ホットヨガ 藤田 実施日 19 Bスタジオ要500円 要予約
20:00～21:10 エンジョイエアロ 茂貴 Aスタジオ	20:00～21:10 隔週 リラックスヨガ 前川 実施日 15・29 Bスタジオ	19:10～20:10 ターボキック SAYO 実施日 9・16・30 Aスタジオ 要予約	19:40～20:50 エンジョイシェイブ 藤田 Aスタジオ	19:10～20:20 アシュタンガヨガハッシーク 迎 実施日11・18日 Bスタジオ	14:50～16:00 隔週 スリム&ビューティ【ホット】 森 実施日 12・26 Bスタジオ要500円 要予約
20:20～21:30 ホットヨガ 前川 Bスタジオ要500円 要予約	20:00～21:10 隔週 スリム&ビューティ【トータル】 迎 実施日 8・22 Bスタジオ	20:20～21:30 HIPHOP kayo Aスタジオ	20:00～21:00 ホットヨガベーシック HAL Bスタジオ要500円要予約	20:40～21:50 Yinヨガ 迎 実施日11・18日 Bスタジオ	16:30～17:40 リラックスヨガ 前川 Bスタジオ
					18:00～19:10 隔週 budokon(ブドコン) SHIHO 実施日 12・26 Bスタジオ 要500円

安全を考慮し、レッスン開始後の入室は出来ませんので、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・ベリーダンス・ブドコンのクラスは別途500円をインストラクターにお渡し下さい。

ホットヨガ系クラスはご予約の方優先です。ご予約・キャンセルのご連絡はメールまたはお電話にてお願いします。

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

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。

レッスン中のスタジオ内への携帯電話の持ち込みはご遠慮下さい。

レンタルマット 1回200円 レンタルシューズ 1回100円

予約・お問合わせ

TEL:090-5726-8867

E-Mail:info@beflat.co.jp

2012年 5月 <スポーツ&ビューティー ビーフラット> ビギナープログラム

休館日:1・8・15・22・29日(日)、28(土)・30(月)日(GW期間5/6まで休館となります)

月	火	水	木	金	土
		10:00 ~ 10:40 スリム&ビューティ【へ'シック】 茂貴 Bスタジオ		10:30 ~ 11:40 エンジョイエアロ 藤田 Aスタジオ	
	11:30 ~ 12:40 ベリーダンス 女性限定 ハワード Bスタジオ 要500円	10:50 ~ 11:30 スリム&ビューティ【マット】 茂貴 Bスタジオ	11:00 ~ 12:10 Yinヨガ 前川 Bスタジオ		
					13:10 ~ 14:20 エンジョイシェイプ 藤田 実施日 19 Aスタジオ
		13:20 ~ 14:20 隔週 ホットヨガベーシック 前川 実施日 16・30 Bスタジオ 要500円 要予約			
19:00 ~ 19:40 スリム&ビューティ【マット】 茂貴 Bスタジオ		19:15 ~ 20:15 ターボキック SAYO 実施日 9・16・30 Aスタジオ	19:40 ~ 20:50 エンジョイシェイプ 藤田 Aスタジオ		
20:00 ~ 21:10 エンジョイエアロ 茂貴 Aスタジオ		20:20 ~ 21:30 HIPHOP kayo Aスタジオ		20:40 ~ 21:50 Yinヨガ 迎 実施日11・18 Bスタジオ	18:00 ~ 19:10 隔週 budokon(ブドコン) SHIHO 実施日 12・26 Bスタジオ 要500円

安全を考慮し、レッスン開始後の入室は出来ませんので、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・ベリーダンス・ブドコンのクラスは別途500円をインストラクターにお渡し下さい。

ホットヨガ系クラスはご予約の方優先です。ご予約・キャンセルのご連絡はメールまたはお電話にてお願いします。

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

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。

レッスン中のスタジオ内への携帯電話の持ち込みはご遠慮下さい。

レンタルマット 1回200円 レンタルシューズ 1回100円

予約・お問合わせ

TEL:090-5726-8867

E-Mail:info@beflat.co.jp

ジュニア会員スケジュール

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						9:00～10:10 HIPHOP初級クラス YUKARI
						10:20～11:20 HIPHOP入門クラス YUKARI
			17:00～18:00 プレバレエ I 本村			11:35～12:50 HIPHOP中級クラス YUKARI
	17:00～18:10 スマイル(^o^)フレンズ 藤田		18:00～19:00 プレバレエ II 本村	17:00～18:00 スウィート♥キューティース SAYO		14:30～16:00 HIPHOP FREESTYLE YUKARI
	18:20～19:35 マーメイドエンジェルズ 迎	18:00～19:40 RAINBOW STARS 藤田				

※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。 URL:www.beflat.co.jp

※体調を考慮し、無理のないご参加をお願いします。

スタジオビーフラット TEL : 0956-23-8867 E-Mail : info@beflat.co.jp