

# 2018年3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

| 月  | 火   | 水   | 木   | 金  | 土   |
|--|---|---|---|--|---|
| 10:00~11:20<br>YogaRhythm<br>—Dance and Workout Mix—<br>迎 19・26/5 代行Chisato<br>Bスタジオ | 10:10~11:20<br>ビューティ・ベルグイス(骨盤調整)<br>Chisato 実施日6・13・20・27<br>Bスタジオ  | 10:30~11:30<br>脂肪燃焼エアロ<br>tomoko 実施日7・14・21・28<br>Aスタジオ 要シューズ                   | 9:10~10:40<br>アシュタンガヨガレッド<br>正太郎 実施日1・8・15・22<br>Bスタジオ 要500円        | 10:10~11:20<br>Yang~Yinリラクゼーションヨガ<br>迎 16・23/2 YUKI<br>Bスタジオ | 9:30~10:40<br>アシュタンガヨガビギナー<br>迎 実施日17・24<br>Bスタジオ                               |
| 11:40~12:50<br>アシュタンガヨガベーシック<br>迎 実施日19・26<br>Bスタジオ                                  |   | 11:40~12:50<br>Beauty Yoga ビューティーヨガ<br>YUKI 実施日7・14・21・28<br>Bスタジオ              | 11:00~12:10<br>Yang~Yinリラクゼーションヨガ<br>HAL 1・8・15/22 代行迎<br>Bスタジオ     | 11:40~12:40<br>ピラティス&ストレッチ<br>tomoko 実施日2・9・16・23<br>Bスタジオ   | 11:00~12:10<br>Vinyasa Flow Yoga<br>~ヴァンヤサフローヨガ~<br>YUKI 実施日3・10・17・24<br>Bスタジオ |
| やさしく美(ヴィ)ンヤサヨガ<br>Chisato 実施日5<br>Bスタジオ  | <b>ホットヨガにご参加の方は</b><br><br>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☆ | <b>《お願い》</b><br>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<br><br>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<br>ビューティ・ベルグイス(骨盤調整)<br>Chisato 実施日3・10・17・24<br>Bスタジオ              |
|  |   | 19:10~20:10<br>やさしく美(ヴィ)ンヤサヨガ<br>Moco 実施日7・14・21・28<br>Bスタジオ                    |   |  | 14:40~15:40<br>やさしいホットヨガ<br>Chisato 実施日3・10・17・24<br>Bスタジオ要500円 要予約             |
| 20:00~21:10<br>やさしいホットヨガ<br>チカコ 実施日5・12・19・26<br>Bスタジオ要500円 要予約                      | 20:10~21:20<br>Yang~Yinリラクゼーションヨガ<br>HAL 実施日6・13・20・27<br>Bスタジオ   | 20:30~21:30<br>Hotリンパストレッチ<br>Moco 実施日7・14・21・28<br>Bスタジオ要500円 要予約              | 20:00~21:10<br>Hot Yoga ホットヨガ<br>HAL 実施日1・8・15・22<br>Bスタジオ要500円 要予約 | 20:15~21:25<br>経絡ヨガ<br>Kumiko 実施日2・9・16・23<br>Bスタジオ          | 16:20~17:30<br>Yang~Yinリラクゼーションヨガ<br>奈穂 3・10・17/24 代行YUKI<br>Bスタジオ              |

※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く思います。

《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。》

※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](mailto: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<br>HIPHOP 低学年<br>YUKARI    |
|     |   |                                       |                                       |   |     | 10:20～11:35<br>HIPHOP 高学年<br>YUKARI   |
|     | 17:20～18:30<br>スマイル(^o^)フレンズ<br>(チアダンス) 迎 |                                       | 17:00～18:00<br>プレバレエ I<br>萌           | 17:20～18:20<br>Sweet♡Cuties<br>(チアダンス) Hinano |     |                                       |
|     | 18:30～19:45<br>マーメイドエンジェルズ<br>(チアダンス) 迎   | 18:00～19:20<br>HIPHOP 火曜<br>YUKARI    | 18:00～19:00<br>プレバレエ II<br>萌          |   |     | 12:45～14:15<br>FREESTYLE 土曜<br>YUKARI |
|     |   | 19:00～20:30<br>レインボースターズ<br>(チアダンス) 迎 | 20:30～21:45<br>FREESTYLE 水曜<br>YUKARI |   |     | 14:45～15:55<br>EVOLUTION<br>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](http://www.beflat.co.jp)

スタジオビーフラット

TEL : 090-5726-8867

E-Mail : [info@beflat.co.jp](mailto:info@beflat.co.jp)