

2018年4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 YogaRhythm —Dance and Workout Mix— 迎 実施日2・9・16・23 Bスタジオ	10:10~11:20 ビューティ・ベルグイス(骨盤調整) Chisato 実施日3・10・17・24 Bスタジオ	10:30~11:30 脂肪燃焼エアロ tomoko 実施日4・11・18・25 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5・12・19・26 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6・13・20・27 Bスタジオ	9:30~10:40 アシュタンガヨガピグナー 迎 実施日7・21 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2・9・16・23 Bスタジオ		11:40~12:50 Beauty Yoga ビューティーヨガ YUKI 実施日4・11・18・25 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5・12・19・26 Bスタジオ	11:40~12:40 ピラティス&ストレッチ tomoko 実施日6・13・20・27 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7・14・21・28 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 をかい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 ます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ます と気分が悪くなる場合があ ります)					13:00~14:10 ビューティ・ベルグイス(骨盤調整) Chisato 実施日7・14・21・28 Bスタジオ
		19:10~20:10 やさしく美(ヴィ)ンヤサヨガ Moco 実施日4・11・18・25 Bスタジオ			14:40~15:40 やさしいホットヨガ Chisato 実施日7・14・21・28 Bスタジオ要500円 要予約
20:00~21:10 やさしいホットヨガ チカコ 実施日2・9・16・23 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3・10・17・24 Bスタジオ	20:30~21:30 Hotリンパストレッチ Moco 実施日4・11・18・25 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5・12・19・26 Bスタジオ要500円 要予約	20:15~21:25 経絡ヨガ Kumiko 実施日6・13・20・27 Bスタジオ	16:20~17:30 Yang~Yinリラクゼーションヨガ 奈穂 実施日7・14・21・28 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
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