

9月 インフォメーション

スタジオレッスンは、当面の間、完全予約制 とさせていただきます
3密を防ぐため、1クラス定員8名まで受付ます。
ご予約は LINE@またはメール (info@beflat.co.jp) で、お願いします。
1週間先まで予約可能です。お電話でも可能ですが、受付が不在の場合
対応が遅れる事がございます。予めご了承ください。

※第2回 朝活早朝パークヨガ※

公園で大の字になって寝転がったり、
鳥のさえずりや木々の香りに包まれ
ながら心地よい呼吸と共に自然の中で
行うヨガは格別です☆



先月行った第1回目は大好評でした！
朝の太陽の光を浴びてエネルギーをいっぱい
もらった というお声を頂きました。
是非ご参加ください!!

ゆっくりしたヨガですのでどなたでもご参加頂けます。
ご予約はLINE@にてお願いします。
ご予約頂いた方には、集合場所や持参して頂く物を
ご案内いたします。

9/6(日) 6:45~7:45 参加費1000円

場所:佐世保公園(アルバカーキ橋付近)

指導 ビーフラット代表 迎 秀子

会員様以外の方mp参加出来ますので、お知り合いの方
にもお知らせください。

※悪天候の場合は中止となります。

※6:30から近くでラジオ体操をやっています。

ラジオ体操にも一緒に参加しませんか？



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 <https://www.beflat.co.jp/>



ビーフラットLINE@QRコード

LINE@へのご登録でスタジオと1:1のトークが出来ます。
レッスンの予約やお問合せも簡単♪スタジオからの大切なお
知らせも随時配信しています会員様は必ずご登録ください。

◎クラス担当が一部変わります！

木曜日:陰ヨガ 迎

土曜日:やさしいホットヨガ Chisato

スポーツトレヨガ YUKI

★ZOOMレッスンONLY★

モーニングヨガ

担当:迎

朝は身体を徐々に目覚めさせてエネルギーあふ
れる一日にしましょう!!朝はヨガウエアが動きやす
い服装で!

9/9(水)・15(火) 9:00~10:00(60分)

9/12(土)・21(月)・22(火) 8:30~9:30(60分)

ナイトヨガ

夜は一日の疲れを、心地よい睡眠へと導いていき
ます。入浴も済ませ部屋着やパジャマ(ノーマイ
ク)でどうぞ

9/3・10・17・24(木) 21:00~21:50(50分)

会員の方はご自身のコースで参加できます
ZOOMチケット会員様も各1回でご参加
頂けます。

※スタジオレッスンと同時開催

ZOOMレッスン好評開催中!!

(スタジオレッスンのみのクラスもあります。
スケジュールをご確認ください)

OhanaCafe 情報

OhanaCafeスタッフおすすめ 夏の元気にアサイーカレー

玉ねぎをじっくり炒めて、水を使わずフルーツ
や野菜の水分だけで煮込んだアサイーカレー。
フルーティで濃厚、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の
絶妙なスパイシー具合です。カレーとミニサイ
ズのアサイーボウルのセットもあります

是非一度ご賞味ください!!



【2020年&2021年
第7期全米ヨガアライアンス
ヨガ指導者養成コース】
7期-1 が9月27日より
スタートします!!

※詳しくはホームページをご確認ください