

スタジオ・ヨギー 湘南藤沢

tel. 0466-55-6336

■ ヨガ 60分、75分
 ■ ピラティス 60分
 ■ ビューティ・ペルヴィス/筋膜ストレッチ/フローダンス 各60分

12

👤: 未経験者におすすめ

DECEMBER
2018

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
	9:00 ~ 10:15 アロマヨガフロー I キコ	9:00 ~ 10:15 ヨガフロー II ミカ			9:00 ~ 10:15 ヨガボディ II ナナエ	9:45 ~ 10:45 👤 16・30日) 代謝アップピラティス I 9・23日) 姿勢改善ピラティス タケマサ 2日) 体幹コントロールピラティス I
10:30 ~ 11:45 3・17日) ヨガボディ II 10・24日) ヨガフロー II キョウコ	10:30 ~ 11:30 👤 ヨガリラックス キコ	10:30 ~ 11:45 👤 ヨガボディ I ミカ	10:30 ~ 11:30 👤 体幹コントロールピラティス I ノリ		10:30 ~ 11:45 👤 ヨガボディ I ルミ	11:00 ~ 12:15 ヨガフロー II ユキ
12:00 ~ 13:15 👤 ヨガボディ I キョウコ	11:45 ~ 12:45 👤 体幹コントロールピラティス I カズエ	12:00 ~ 13:00 👤 アロマリラックス 5日) ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ リツコS	12:00 ~ 13:15 ヨガフロー I タダヒコ		12:15 ~ 13:30 アロマヨガフロー I ルミ	12:30 ~ 13:30 👤 ビューティ・ペルヴィス マユミ
13:30 ~ 14:30 👤 ビューティ・ペルヴィス マユミ	13:00 ~ 14:15 👤 ヨガボディ I リオ	13:15 ~ 14:15 👤 体幹コントロールピラティス I リツコS	13:30 ~ 14:45 ヨガメディテーション タダヒコ		14:00 ~ 15:00 👤 筋膜ストレッチシリーズ 1日) 整顔 8日) くびれ 15日) 美脚 22日) ペルヴィス・フローダンス 29日) ビューティ・ペルヴィス マサコ	13:45 ~ 15:00 👤 ヨガボディ I リオ
年末年始のお知らせ 湘南藤沢スタジオでは 年末年始お休みを頂いております。 2018年12月31日(月) ~ 2019年1月4日(金) 年始は2019年1月5日(土)からの営業となります。			13日のみ 15:00 ~ 15:30 【BTC178】 ベーシック・ トレーニングコース ★無料コース説明会★ タダヒコ 持ち物: 筆記用具		15:30 ~ 16:30 👤 体幹コントロールピラティス I マリコ	15:15 ~ 16:15 👤 ヨガリラックス リオ

金
曜
日
定
休
日

【 営業時間 】

月 木 10:00 ~ 15:00
 18:30 ~ 21:30
 火 水 8:30 ~ 15:00
 18:30 ~ 21:30
 土 8:30 ~ 16:30
 日 9:30 ~ 16:15

定休日 : 金曜日

※ご予約、ご見学、各種手続きは
 上記時間内にお問い合わせください

19:00 ~ 20:15 ヨガフロー I タカコ 24日(祝) 休講	19:00 ~ 20:00 👤 ヨガリラックス ユキエ	19:00 ~ 20:15 アロマヨガフロー I ムツミ	19:00 ~ 20:00 👤 体幹コントロールピラティス I マリコ
20:30 ~ 21:30 👤 アロマリラックス タカコ 24日(祝) 休講	20:15 ~ 21:30 ヨガボディ II ユキエ	20:30 ~ 21:30 👤 ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ ムツミ	20:15 ~ 21:15 👤 ビューティ・ペル ヴィス サエ