

♡: 未経験者におすすめ

**JANUARY
2019**

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 ヨガボディ II ミカ			9:00 ~ 10:15 ヨガボディ II ナナエ	9:45 ~ 10:45 ♡ 6・20日) 代謝アップ ピラティス I 13・27日) 姿勢改善ピ ラティス タケマサ
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	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 リツコS 休講) ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ	12:00 ~ 13:15 ヨガフロー I タダヒコ		12:15 ~ 13:15 ♡ 筋膜ストレッチシリ ズ 5日) 整顔 12日) くびれ 19日) 美脚 26日) ペルヴィス・フ ローダンス マサコ	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		13:45 ~ 14:45 ♡ 体幹コントロールピラ ティス I マリコ	13:45 ~ 15:00 ♡ ヨガボディ I リオ
14日(祝)のみ 14:45 ~ 15:45 ♡ 体幹コントロールピラ ティス I リツコS			17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		15:15 ~ 16:30 アロマヨガフロー I	15:15 ~ 16:15 ♡ ヨガリラックス リオ

金曜日 定休日

年未年始のお知らせ

湘南藤沢スタジオでは年未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。

19:00 ~ 20:15 ヨガフロー I タカコ	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
14日) 休講			
20:30 ~ 21:30 ♡ アロマリラックス タカコ	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
14日) 休講			

【 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、各種お手続きは
上記時間内にお問い合わせください