

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

4

📍: 未経験者におすすめ

APRIL
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 📍 (7・21日) 代謝アップピラティス I (14・28日) 姿勢改善ピラティス タケマサ
10:30 ~ 11:45 (1・15・29日) ヨガボディ II (8・22日) ヨガフロー II キョウコ	10:30 ~ 11:30 📍 コンディショニングヨ ガ <耳なり> キコ * 期間限定	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	金 曜 日 定 休 日	10:30 ~ 11:45 📍 ヨガボディ I 代講ムツミ	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 リツコS 6日) 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ーズ (6日) 整顔 (13日) くびれ (20日) 美脚 (27日) ^ ルピス・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
29日開催 📍 15:00 ~ 16:30 ★ワークショップ★ 幸せなライフステージの 過ごし方 ~更年期について学ぶ~ ミカ					15:15 ~ 16:30 アロマヨガフロー I 代講リツコ	15:15 ~ 16:15 📍 ヨガリラックス リオ
<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> ※急な代講やスケジュールの変更もございます。 詳しくはWEB予約システムでご確認下さい。 ※祝日の18時以降のクラスは休講です。 ※筋膜ストレッチは男性、マタニティの方は受講できません。 </div>						
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			
29日) 休講	30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			
29日) 休講	30日) 休講					

【 営業時間 】

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