

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

5

👤: 未経験者におすすめ

MAY
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 📍 5・19日) 代謝アップピラティス I 12・26日) 姿勢改善ピラティス タケマサ
10:30 ~ 11:45 6・20日) ヨガボディ II 13・27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		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 1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 4日) 整顔 11日) くびれ 18日) 美脚 25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
14:45 ~ 15:45 📍 姿勢改善ピラティス マユミ 6日(振) のみ開催			15:00 ~ 16:15 シヴァナンダヨガ I ノリコ 2日(祝) のみ開催		15:15 ~ 16:30 アロマヨガフロー I 4日) 代講ユマ 11・18・25日) 代講リツコ	15:15 ~ 16:15 📍 ヨガリラックス リオ

金曜日 全日 定休日

※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。

19:00 ~ 20:15 ヨガフロー I タカコ 6日) 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 1日) 休講	19:00 ~ 20:00 📍 体幹コントロールピラティス I マリコ 2日) 休講
20:30 ~ 21:30 📍 アロマリラックス タカコ 6日) 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 1日) 休講	20:15 ~ 21:15 📍 ビューティ・ペルヴィス サエ 2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、各種お手続きは
 上記時間内にお問い合わせください