

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

6

📌: 未経験者におすすめ

JUNE
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 📌 (2・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 16日ワークショップ *別途参照
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 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 5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 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	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
16日(日)のみ開催 📌 ★ワークショップ★ 9:00 ~ 10:30 今知っておくべきピラティスの基礎 ～ピラティス用語を体感しよう～ タケマサ		～ トレーニングコース無料説明会 ～ 16日(祝) 11:00～ タケマサ PBTC47説明会@受付前ソファ			15:15 ~ 16:15 📌NEW アロマリラックス アサミ	15:15 ~ 16:15 📌 ヨガリラックス リオ

金
曜
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	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	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

【 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