

スタジオ・ヨギー 湘南藤沢

studio yoggy

shonan-fujisawa

tel 0466-55-6336

※クラスについての詳しい内容は、
こちらをご覧ください。
※Check here for more information
(Japanese text only)



9

👤: 未経験者におすすめ (for beginner)

- ヨガ(Yoga) 60分、75分
- ウェイクアップ (Wake up) 60分
- ピラティス (Pilates) 60分
- ジャイロキネシス (Gyrokinesis) 60分
- ビューティ・ベルヴィス (Beauty pelvis) 75分
- マタニティ、ママ (Prenatal, Mama with kid) 60分、75分

September 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 ヨガフロー I サユリ	9:45 ~ 10:45 📌 1・15・29日) 代謝アップピラティス I 8・22日) 姿勢改善ピラティス タケマサ
10:30 ~ 11:45 2・16・30日) ヨガボディ II 9・23日) ヨガフロー II キョウコ	10:30 ~ 11:30 📌 ビューティ・ベルヴィス サエ	10:30 ~ 11:45 📌 ヨガボディ I ユウキ	10:30 ~ 11:30 📌 体幹コントロールピラティス I ノリ	金 曜 日 定	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 4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 7日) 整顔 14日) くびれ 21日) 美脚 28日) ベルヴィス・70-ダンス マサコ	12:30 ~ 13:30 📌 ビューティ・ベルヴィス マユミ
13:30 ~ 14:45 9・30日) リストラティブヨガ 2・16日) 13:30~14:30 📌 ヨガリラックス サユリ 23日) 13:30~14:45 シヴァナンダ I 代講ノリコ	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・23日(祝)のみ 15:00 ~ 16:00 📌 体幹コントロールピラティス I アヤコ	~ トレーニングコース無料説明会 ~ ※1日(日)11:00~11:30 タケマサ PBTC47説明会@受付前ソファ ※7日(土)13:30~14:00 マサコ BBC27説明会@受付前ソファ				15:15 ~ 16:15 📌 アロマリラックス アサミ	15:15 ~ 16:15 📌 ヨガリラックス リオ

※代講・休講情報の詳細は、スタジオの掲示やブログをご確認ください。
 ※変更箇所は赤字または□枠で記されております。
 ※天候やインストラクターの都合により、急な休講や代講になることがあります。
 ※筋膜ストレッチのクラスは、男性・マタニティの方はご参加頂けません。

19:00 ~ 20:00 📌 姿勢改善ピラティス マユミ 16・23日) 休講 30日のみ 18:00~19:00 姿勢改善ピラティス	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 📌 ビューティ・ベルヴィス サエ
20:15 ~ 21:15 📌 アロマリラックス タカコ 16・23日) 休講 30日のみ 19:30~20:30 アロマリラックス	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 ~ 21:30 ヨガフロー I タカコ

休 日

【 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 ~ 16:15

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