

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)



11

📌: 未経験者におすすめ (for beginner)

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

November 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 📌 3・17日) 代謝アップピラティスⅠ 10・24日) 姿勢改善ピラティス タケマサ
10:30 ～ 11:45 4・18日)ヨガボディⅡ 11・25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 休 日	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 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 📌 2日)筋膜ストレッチ:くび れ 9・16・30日)ビューティ・ベル ヴィス 23日)ベルヴィス・フローダンス マサコ	12:30 ～ 13:30 📌 ビューティ・ベルヴィス マユミ
13:30 ～ 14:45 4・18日) リストラティブヨガ 11日)13:30～14:30 📌 ヨガ リラックス サユリ 25日のみ シヴァナンダヨガⅠ ノリコ	【期間限定クラス】 13:00 ～ 14:00 📌 温活ヨガ NEW!! 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
4日(振)のみ 15:00 ～ 16:00 体幹コントロールピラティスⅠ アヤコ					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□枠で記されています。 ※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。					24日のみ 16:45 ～ 18:15 ヨガワークショップ 【ヨガニドラー×クリスタルボウル】 リー
19:00 ～ 20:00 📌 姿勢改善ピラティス マユミ 4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	19:00 ～ 20:00 📌 ビューティ・ベルヴィス サエ	休 日		
20:15 ～ 21:15 📌 アロマリラックス タカコ 4日) 休講	20:15 ～ 21:30 ヨガボディⅡ ユキエ	20:30 ～ 21:30 6・20日)ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ 13・27日)ヨガリラックス ムツミ	20:15 ～ 21:30 ヨガフローⅠ タカコ			

【 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

【 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