

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

NOVEMBER  
2020

👉: 未経験者におすすめ (for beginner)

- ヨガ(Yoga) 60分、75分
- ヲラティス (Pilates) 60分
- ビューティ・ペルヴィス (Beauty pelvis) 60分、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)

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A

10:00~11:00 👉 ヨガリラックス サユリ	10:30~11:45 アロマヨガ フロー I キコ	10:00~11:15 ヨガ アライメント I ミカ	10:30~11:30 👉 ピラティスビギナー ノリ		10:30~11:45 ヨガフロー I ムツミ	9:45~10:45 👉 1・15日 代謝アップピラティス I 8・22日 ピラティスビギナー 29日 代謝アップピラティス II タケマサ
11:30~12:45 2・16・30日 ヨガアライメント I 9・23日 ヨガフロー II キョウコ	12:15~13:15 👉 ピラティス ビギナー カズエ	11:45~12:45 👉 アロマヨガリラックス 4日のみ ヨガニドラー ムツミ	12:00~13:15 アシュタンガヨガ I アツミ		12:15~13:15 👉 ビューティ・ペルヴィス サエ	11:15~12:15 👉 ヨガリラックス ユキ
13:15~14:30 👉 ヨガ ビギナー キョウコ	13:30~14:30 👉 ビューティ・ペルヴィス サエ	13:15~14:15 👉 代謝アップピラティス I マリエ	13:30~14:30 👉 ヨガリラックス アツミ		13:45~14:45 👉 アロマヨガリラックス アサミ	12:45~14:00 アシュタンガヨガ I アツミ
15:00~16:00 👉 体幹コントロールピラティス I マリコ 23日のみ開催	15:00~16:15 ヨガ アライメント I ユキエ 3日のみ開催				15:15~16:15 👉 ピラティスビギナー マリ	14:30~15:45 👉 ヨガビギナー ノリ

定休日

平日 15:00 ~ 18:30までCLOSE

※お問い合わせは営業時間内または、留守番電話に会員番号・氏名・要件をお願いいたします。

※クラス開始30分前から受付開始です。

※営業終了時間は、最終クラスの終了時間まで。

※天候などの影響により、クラス内容やインストラクターが変更になる場合がございます。

Due to the effects of weather, class content and instructors are subject to change.

※すべてのクラスは日本語で行われます  
Class will be conducted in Japanese.

19:00~20:15 👉 ヨガビギナー リッコ 23日休講	19:30~20:30 👉 ヨガリラックス 17日 19:15~20:30 ヨガアライメント I ユキエ 3日休講	19:00~20:15 アロマヨガフロー I ムツミ	19:15~20:30 ヨガフロー I 19日 19:15~20:15 ヨガリラックス ノブコ
--	---	----------------------------------	---