

スタジオ・ヨギー 湘南藤沢

tel.0466-55-6336

♥: 未経験者におすすめ

- ヨガ 60分、75分
- ピラティス 60分
- ビューティ・ペルヴィス 75分
- ペルヴィス・フローダンス 60分
- マタニティヨガ 75分
- 産後リカバリーヨガ、ママヨガ 60分

7

July
2017

| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|--|---|--|--|--|--|--|
| A | A | A | A | A | A | A |
| | 9:00 ~ 10:15 ♥ ヨガ ボディ・ベーシック キコ | | | | 9:00 ~ 10:00 ♥ フローピラティス・ベーシック ジヒ 1日のみ アロマヨガ(75分) ムツミ ※6月~8月までの期間限定 定クラス! | |
| 10:45 ~ 12:00 ♥ ビューティ・ペルヴィス アキコ 17日限定! 10:30~11:45 アロマヨガ ムツミ | 10:30 ~ 11:45 アロマヨガ キコ | 10:30 ~ 11:30 5日・19日) 産後リカバリー・ヨガ 12日・26日) ママヨガ リツコS | 10:30 ~ 11:30 ♥ コアコントロールピラティ ス・ベーシック ナオコ | 10:30 ~ 11:45 ヨガ フロー ユウ | 10:30 ~ 11:45 ♥ ヨガ フロー・ベーシック ルミ | 10:30 ~ 11:45 2日・16日・30日) ヨガ ボディ 9日・23日) ヨガ フロー ユキ |
| 12:15 ~ 13:30 ♥ ヨガ ボディ・ベーシック キョウコ | 12:15 ~ 13:15 ♥ コアコントロールピラティ ス・ベーシック カズエ | 12:15 ~ 13:15 ♥ ヨガ 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・ベーシック タダヒコ | 12:15 ~ 13:30 7日・21日) リストラティブヨガ 14日・28日) ヨガ ボディ・ベーシック♥ ユウ | 12:15 ~ 13:30 ♥ ヨガ ボディ・ベーシック ルミ | 12:15 ~ 13:30 ♥ ビューティ・ペルヴィス マユミ |
| 13:45 ~ 15:00 ♥ ヨガ フロー・ベーシック キョウコ | 13:45 ~ 15:00 マタニティ・ヨガ リツコS | 13:45 ~ 14:45 コアコントロールピラティ ス・ベーシック ♥ リツコS | 13:30 ~ 14:45 ヨガ メディテーション・ ベーシック 6日) ヨガ ボディ・ベー シック ♥ タダヒコ | 14:00 ~ 15:15 ♥ ビューティ・ペルヴィス マユミ | 14:00 ~ 15:15 ♥ ビューティ・ペルヴィス 29日) ペルヴィス・フローダ ンス (60分) マサコ | 14:00 ~ 15:15 ♥ ヨガ ボディ・ベーシック リオ |
| 17日(祝) 限定! 15:30~17:00 ◇◆ヨガワークショップ◆◇ キコ ※詳細外枠記載 | | | | 15:30 ~ 16:30 ♥ コアコントロールピラティ ス・ベーシック ミユキ | 15:45 ~ 16:45 ♥ コアコントロールピラティ ス・ベーシック マリコ | 15:45 ~ 16:45 ♥ リラックス リオ |
| | | | | | | 17:00 ~ 18:00 ♥ 2日・16日・30日) フローピラティス・ベーシ ック 9日・23日) ジェントル・ピラティス タケマサ |

インストラクター変更、時間変更、クラス変更は赤字または口枠で記されています。
17日(月)は祝日の為、18時以降のクラスは休講となります。

お間違えがないようご注意くださいませ。

※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。

| | | | | |
|---------------------------------------|---|--|---|---------------------------------|
| 18:45 ~ 20:00 ♥ ヨガ フロー・ベーシック リオ | 18:30 ~ 19:45 ♥ ヨガ ボディ・ベーシック ルミ | 18:45 ~ 19:45 ♥ リラックス ムツミ | 18:30 ~ 19:30 ♥ コアコントロールピラティ ス・ベーシック マリコ | 19:00 ~ 20:00 ♥ リラックス ナナエ |
| 17日 休講 | | | | |
| 20:15 ~ 21:15 ♥ リラックス リオ | 20:00 ~ 21:00 ♥ ヨガ・ニドラー (寝たまんまヨガ) ルミ | 20:00 ~ 21:15 ♥ ヨガ フロー・ベーシック ムツミ | 19:45 ~ 21:00 ♥ ビューティ・ペルヴィス サエ | |
| 17日 休講 | | | | |

【ヨガ ワークショップ】

ヨガとチネイザン

～内臓に溜めた感情を受け入れ
手放し開花して、自分らしい人生を～

- ・2017年7月17日(月・祝) 15:30~17:00
- ・講師:キコ
- ・場所:湘南藤沢スタジオ
- ※女性限定
- 「チネイザン」とは、現代医学を取り入れる
ことで伝統療法を甦らせた内臓のデトックス
マッサージです。

詳しくはスタジオ掲示をご覧ください。