

2010年1月-4月スケジュール

SHIZEN ヨガスタジオ

月	火	水	木	金	土	日
9:00-10:30 入門 ユミ	* シリーズクラス 要申込	9:00-10:30 全レベル AIY ミカ	9:00-10:30 入門 ユミ	9:00-10:30 レベル 2 ドミニカ	シリーズクラス 要申込	9:00-10:30 レベル 1 ケイコ
11:00-12:30 ゆったりヨガ サチコ	11:00-12:30 全レベル ドミニカ	11:00-12:30 入門 ケイコ	シリーズクラス 要申込	11:00-12:30 ゆったりヨガ サチコ	11:00-12:30 入門・レベル 1 ドミニカ	11:00-12:30 入門 ケイコ
	13:00-14:30 ハイハイ・ヨガ ヒサコ	13:00-14:30 ヨガ・ママ ヒサコ/チカ	13:00-14:30 ゆったりヨガ ナオ		13:00-14:30 ゆったりヨガ ナオ	13:00-14:30 レベル 1 ジュンコ
15:00-16:30 マタニティ・ヨガ ケイコ	15:00-16:30 入門 ヒサコ	15:00-16:30 * はじめてヨガ・入門 ヒサコ	15:00-16:30 マタニティ・ヨガ ドミニカ	15:00-16:30 入門 ナオ	15:00-16:30 マタニティ・ヨガ ヒサコ	15:00-16:30 入門 ナオ
			17:30-19:00 入門 マドカ	17:00-18:30 * メディテーション マキノ/マドカ	シリーズクラス 要申込	シリーズクラス 要申込
	17:30-19:00 入門 イネコ				19:00-20:30 * はじめてヨガ・入門 レイコ	19:00-20:30 * 入門 ヒロミ
シリーズクラス 要申込	19:30-21:00 全レベル ケイコ	19:30-21:00 入門 レイコ	シリーズクラス 要申込			

全てのクラスはハタ・ヨガです。クラス概要はHPをご覧ください。
 代講、休講、スケジュール変更などの詳細はHPをご覧ください。
 シリーズクラスは3ヶ月間の申込制のコースです。詳細はHPをご覧ください。
 *印は不定期のクラスです。詳細はHPをご覧ください。

SHIZEN ヨガスタジオ

南町 2-5-9

エントピア 吉祥寺 201号

info@shizenyoga.com

090-3814-4488

JR 中央線/総武線、京王線井の頭線
 井の頭公園口 (南口) から4分
 4 min from Inokashira Park Exit (South Exit)

吉祥寺駅

Kichijoji Sta.

● 公園口

ユザワヤ
Yuzawaya

●

ブックオフ
Book Off

●

ナビパーク
Navi Park

●

● SHIZEN

立体駐車場

● Bicycle Parking

● ティップネス
Tipness



SHIZEN
yoga studio

For English schedule, see www.shizenyoga.com