

# 2010年9月-12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 上級 ドミニカ	* シリーズクラス 要申込	9:00-10:30 全レベル ミカ	9:00-10:30 全レベル ユミ	9:00-10:30 中級 ドミニカ	シリーズクラス 要申込	9:00-10:30 中級 ケイコ
11:00-12:30 ゆったりヨガ サチコ	11:00-12:30 ベーシック 2 ドミニカ	11:00-12:30 ベーシック 1 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 ベーシック 2 ドミニカ	11:00-12:30 ベーシック 1 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 ベーシック 1 ドミニカ/トベ	13:00-14:30 ベーシック 2 ジュンコ
	15:00-16:30 マタニティ・ヨガ ヒサコ		15:00-16:30 マタニティ・ヨガ ドミニカ		15:00-16:30 マタニティ・ヨガ ヒデコ	15:00-16:30 ゆったりヨガ ナオ
17:30-19:00 全レベル イネコ	17:30-19:00 リストラティブ ヨガ ケイコ		17:30-19:00 ベーシック 2 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
シリーズクラス 要申込	19:30-21:00 中級 ケイコ	19:30-21:00 ベーシック 1 レイコ	シリーズクラス 要申込	シリーズクラス 要申込	19:00-20:30 ベーシック 2 レイコ 第1ははじめてヨガ	19:00-20:30 全レベル ヒロミ
	21:20-22:50 ベーシック 2 トベ			21:20-22:50 ベーシック 1 トベ		

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。  
代購、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

● 立体駐輪場

● Bicycle Parking

● ティップネス  
Tipness



SHIZEN  
yoga studio

For English schedule, see [www.shizenyoga.com](http://www.shizenyoga.com)