

# 2012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
	7:00-8:15 朝ヨガ ムツコ			7:00-8:15 朝ヨガ ムツコ		
9:00-10:30 上級 ドミニカ 第2・4週	シリーズクラス 要申込	シリーズクラス 要申込	9:00-10:30 ベーシック 1 ドミニカ	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 1 ドミニカ	● 11:00-12:30 ベーシック 2 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 ゆったりヨガ ナオ 第4週	13:00-14:30 ヨガママ ヒサコ	13:00-14:30 ゆったりヨガ チカ	13:00-14:30 ハイハイヨガ チカ/ヒサコ	13:00-14:30 ベビーヨガ チカ	13:00-14:30 ベーシック 1 トベ	シリーズクラス 要申込
	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 ヒサコ		15:00-16:30 マタニティ・ヨガ ヒサコ	
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 ストレスマネージメント マドカ	17:30-19:00 全レベル ムツコ	● 17:00-18:30 ストレスマネージメント マドカ	● シリーズクラス 要申込	17:00-18:30 ヨガストラ座学 ナオ
19:30-21:00 ベーシック 1 イネコ	● 19:30-21:00 ベーシック 2 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	19:00-20:30 メディテーション マキノ 1ヶ月に1回	* 19:00-20:30 ベーシック 1 レイコ	19:00-20:30 ベーシック 1 ヒロミ

全てのクラスはハイク・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。 ● English friendly

## SHIZEN ヨガスタジオ

武蔵野市 吉祥寺 南町 2-5-9

エントピア 吉祥寺 201号

info@shizenyoga.com

090-3814-4488

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

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 ●

シェーン  
英会話 2F ●

ナビパーク  
Navi Park ●

末広通り  
● ●  
リベスト ティップネス  
Tipness

● SHIZEN

立体駐輪場  
● Bicycle Parking



SHIZEN®  
yoga studio