

2008年5月-7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 マドカ	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 全レベル ドミニカ	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 全レベル ナオ
シリーズクラス 要申込	11:00-12:30 全レベル ドミニカ	11:00-12:30 入門 テイナ	11:00-12:30 マタニティ・ヨガ ドミニカ	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 ジュンコ
13:00-14:30 ソフフロー入門 レイコ	13:00-14:30 マタニティ・ヨガ テイナ	13:00-14:30 ヨガ・ママ テイナ	13:00-14:30 ベビー・ヨガ ヒデコ	13:00-14:30 ソフフロー (英語) ミチル	13:00-14:30 入門 マドカ	13:00-14:30 レベル 1 ジュンコ
15:00-16:30 ゆったりヨガ ナオ		15:30-16:30 ヨガ・キッズ 4-8 メラニー		15:00-16:30 入門 ナオ	15:00-16:30 マタニティ・ヨガ ヒデコ	15:00-16:30 入門 ナオ
			17:30-19:00 ヒーリングヨガ ドミニカ	17:30-19:00 メディテーション★ マキノ/マドカ	17:00-18:30 ソフフロー レイコ	シリーズクラス 要申込
シリーズクラス 要申込	19:30-21:00 全レベル テイナ	シリーズクラス 要申込	19:30-21:00 全レベル ドミニカ	シリーズクラス 要申込	19:00-20:30 ヨガイベント★ レイコ/ジョン/他	19:00-20:30 入門 ヒロミ

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

For English schedule, see www.shizenyoga.com

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



SHIZEN
yoga studio