

2019年1-4月 冬期スケジュール

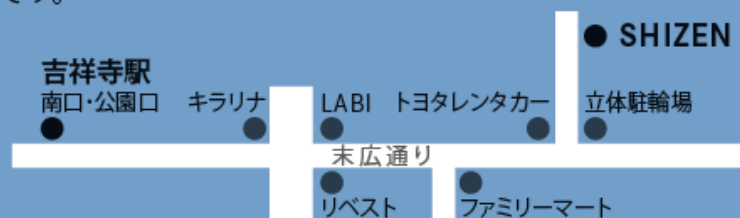
SHIZEN ヨガスタジオ

月	火	水	木	金	土	日
9:00-10:30 J/E Intermediate Dominica	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・2 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 ベーシック 1 ムツコ	11:00-12:30 ベーシック 2 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 ムツコ	11:00-12:30 ベーシック 2 ムツコ	11:00-12:30 ベーシック 1 ケイコ
シリーズクラス 要申込	13:00-14:30 ゆったりヨガ ムツコ		13:00-14:30 ベーシック 1 マリ	13:00-14:30 * 産後ヨガ チカ/ミキ	13:00-14:30 ベーシック 1 マリ	シリーズクラス 要申込
		シリーズクラス 要申込	15:00-16:30 * マタニティ・ヨガ ヒサコ/ミキ	シリーズクラス 要申込	15:00-16:30 ベーシック 1・2 タマミ	15:00-16:30 ディープリラックス ムツコ
17:30-19:00 ベーシック 1 タマミ	17:30-19:00 リストラティブヨガ ケイコ	17:30-19:00 女性のためのヨガ ミキ		17:30-19:00 Basic 1 English Dominica	17:00-18:30 中級 ドミニカ	シリーズクラス 要申込
シリーズクラス 要申込	19:30-21:00 ベーシック 2 ケイコ	シリーズクラス 要申込	19:30-21:00 J/E Basic 2 Dominica		シリーズクラス 要申込	

* 印は不定期開催または週によって担当・内容が異なるクラスです。
詳細についてはHPをご覧ください。

クラス概要、代講、休講、スケジュール変更、
オンライン予約、イベント参加申込などの詳細は
ウェブサイトをご覧ください。

Please see webpage for English.



JR 中央線 / 総武線、京王井の頭線
井の頭公園口・南口から4分

4 min. from Kichijoji Station
Inokashira Park Exit · South Exit