

# TOKYOYOGA

## TOKYOYOGA大阪4月スケジュール



月	火	水	木	金	土	日
6:00-10:00						
早朝アシュタンガオープンプラクティス メンバー制			朝の時間帯をアシュタンガヨガセルフプラクティス (自主練) をする人のために開放しています。 ご参加を希望される方はご相談ください。			
10:30-12:00		11:00-12:20	10:30-11:45		10:30-11:50	10:30-12:00
アシュタンガ マイソールクラス ASHTANGA MYSORE ゆみ		ヴィンヤサフロー 中級 VINYASA FLOW INTERMEDIATE たかこ	アシュタンガ 初級1 ASHTANGA BASIC ちさと	11:00-12:10 ハタヨガ初級 HATHA ゆきえ	ヴィンヤサフロー オールレベル VINYASA FLOW ALL LEVEL たかこ	アシュタンガ ハーフプライマリー ASHTANGA HALF PRIMARY *4,18日フル/すぎの *11,25日ハーフ/かずみ
TOKYOYOGA 大阪 専用ホームページ開設 <a href="http://www.tokyo-yogaosaka.com">www.tokyo-yogaosaka.com</a> のこりわずか! 50名限定 フリーパス 9,800円受付中				13:00-14:10	12:00-13:15	12:15-13:30
			13:00-14:15 ヴィンヤサ& 陰ヨガリラックス VINYASA & YIN YOGA RELAX ななこ	マタニティヨガ MATANITY YOGA かえこ *初回はご予約ください。	ハタヨガ初級 HATHA BASIC のりこ	クリパル初級 KRIPALU BASIC みわ
				14:30-15:40	13:30-14:45	14:00
			15:00-16:15 アシュタンガ 初級1 ASHTANGA BASIC ゆか	15:30-16:40 ハタヨガ初級 HATHA BASIC まり	ハタヨガ ファンダメンタル HATHA FUNDAMENTAL かえこ	陰ヨガ リラックス YIN YOGA RELAX ともみ
ワークショップ WORKSHOP *詳細はWEB又は店頭にて。						
18:30-19:50	18:30-19:45	19:00-20:15	18:30-19:45	18:30-19:45	初心者対応クラスです。 *代行・休講情報は直前にUPされることが あります。WEBにてご確認ください。 *レギュラークラスはご予約は必要ありません。 *初めての方へ... ご予約をお願いいたします。 電話 090-9320-1886 メール osaka@tokyo-yoga.com *当日は動きやすい服装を持参のうえ、 クラス開始15分前にお越しください。 クラス受講直前のお食事はなるべく控 えた方が身体を動かしやすいです。	
ヴィンヤサフロー オールレベル VINYASA FLOW たかこ	ヴィンヤサフロー 初級 VINYASA FLOW ゆきえ	ハタヨガ初級 HATHA BASIC たかこ	ヴィンヤサ& 陰ヨガリラックス VINYASA & YIN YOGA RELAX みほ	アシュタンガ 初級1 ASHTANGA BASIC かずみ		
20:00-21:15	20:00-21:15	20:30-21:30	20:00-21:15	20:00-21:15		
ヴィンヤサ& リストラティブ VINYASA & YIN YOGA RELAX みほ	陰ヨガリラックス YIN YOGA RELAX ともみ	アシュタンガ 初級0 ASHTANGA BASIC かずみ	ヴィンヤサフロー 初級 VINYASA FLOW やす *29日(木)休講	アシュタンガ 初級2 ASHTANGA BASIC かずみ		