

# TOKYOYOGA

## TOKYOYOGA 渋谷4月スケジュール

APR  
SCHEDULE

渋谷  
SHIBUYA

月	火	水	木	金	土	日		
月～金 6:00 - 9:30 指導 7:00 - 9:00					INFORMATION	7:30 - 10:15 指導 8:00-10:00		
TYG アシュタンガマイソールクラス TYG ASHTANGA MYSORE CLASS 日～水チャマ、木・金くみ クラス時間内であれば何時からでも始められます。 初心者、初めてマイソールスタイルで練習する方は、初回は前日までに電話かメールにてご連絡下さい。 TEL 03-6379-1210 E-MAIL info@tokyo-yoga.com						TYGアシュタンガ モーニングバス は午前中 のクラス すべて使用可能	TYGアシュタンガ マイソールクラス TYG ASHTANGA MYSORE CLASS チャマ	
10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-10:45	10:00-11:20	10:00-11:20	平日午前中の 全てのアシュタンガ ヨガクラスは、 ムーンデーお休み	10:30-12:00		
NEW!! アシュタンガ ベーシック1-2 ASHTANGA BASICS チャマ	NEW!! アシュタンガ ベーシック1-2 ASHTANGA BASICS あき	NEW!! アジャストの 基礎とQ&A モーニングバス メンバー限定 チャマ	NEW!! アシュタンガ ベーシック2-3 ASHTANGA BASICS くみ	NEW!! アシュタンガ ハーフプライマリ ASHTANGA HALF PRIMARY くみ	日曜10:30 レッドクラスは ムーンデーの 日も開講	アシュタンガ フルプライマリ ASHTANGA FULL PRIMARY LED チャマ		
●●●○○●●●○○ ムーンデー 4月14日(水) 4月28日(水) *マイソールクラス はお休みになります。 ●●●○○●●●○○					12:00-13:30	ワークショップ WORKSHOP		
					12:30-13:50	アシュタンガ ベーシック2-3 ASHTANGA BASICS じゅんこ	12:30-14:00	アシュタンガ ハーフ プライマリ ASHTANGA HALF PRIMARY じゅんこ
14:30-15:45			14:30-16:00	TYG携帯サイト 4月中旬公開予定  <a href="http://www.tokyo-yoga.com/m/">www.tokyo-yoga.com/m/</a>		14:00-15:15	アシュタンガ ベーシック1-2 ASHTANGA BASICS のりこ	4月6日(火)、 13日(火)、 20日(火)、 27日(火) 13:00-18:00 アシュタンガヨガ・ プライマリシリーズ を1から学ぶ 「実践と探求」コース 初級火曜1ヶ月
アシュタンガ ベーシック1 ASHTANGA BASICS ひろえ			★ 陰ヨガ YIN YOGA タマ			15:30-17:00	アシュタンガ ベーシック2-3 ASHTANGA BASICS のりこ	5月3日(月祝) 4日(火祝) 5日(水祝) 10:00-17:00 GWアシュタンガヨガ プライマリシリーズ を1から学ぶ 「実践と探求」コース 初級集中3日間
17:30-20:20 指導 17:30 -19:30			18:30-20:30	19:00-20:20	19:00-21:00			
★ アシュタンガ マイソールクラス ASHTANGA MYSORE CLASS タリック	19:00-20:15	★ アシュタンガ マイソールクラス ASHTANGA MYSORE CLASS チャマ	アシュタンガ ベーシック2-3 ASHTANGA BASICS くみ	アシュタンガ ベーシック2-3 ASHTANGA BASICS くみ	アシュタンガ マイソールクラス ASHTANGA MYSORE CLASS あき			
20:30-21:45	20:30-22:00	20:45-22:15	20:40-22:00					
アシュタンガ ベーシック1-2 ASHTANGA BASICS さき	★ 陰ヨガ YIN YOGA タマ	★ シヴァナンダ SIVANANDA みなみ	アシュタンガ ハーフ プライマリ ASHTANGA HALF PRIMARY さき					
					*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。			
					● □ 初心者対応クラスです。			
					★ ENGLISH AVAILABLE			