

trico yoga 2018

4
Apr

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	
1 9:45-12:15 アシュタンガヨガ (マイソール) matsuko 13:00-14:30 フロー&メディテーション yae 15:00-16:15 乳がんリハビリヨガ yae	2	3 10:30-11:45 ヨガベーシック yae 13:00-15:00 yoga for cancer yae 19:00-20:30 リラクspfロー yae	4 7:00-8:00 朝ヨガ matsuko 14:00-15:30心身爽快ヨガ matsuko 18:30-21:00 アシュタンガヨガ (マイソール) matsuko	5 19:00-20:15 アロマヨガ tomo	6 19:00-20:15 キャンドルヨガ tomo	7 8:00-9:45 アシュタンガヨガ (ビギナーズマイソール)matsuko ■休講■11:00-12:15 アロマ ヨガ yae 13:15-14:30 ベーシックフロー matsuko	
8 9:45-12:15 アシュタンガヨガ (マイソール) matsuko ■休講■13:00-14:30 フロー&メディテーション yae 15:00-16:15 心身爽快ヨガ matsuko	9 19:00-20:15 腸セラピーヨガ tomo	10 10:30-11:45 ヨガベーシック yae 13:00-15:00 yoga for cancer yae 19:00-20:30 リラクspfロー yae	11 7:00-8:00 朝ヨガ tomo 14:00-15:30心身爽快ヨガ matsuko 18:30-21:00 アシュタンガヨガ (マイソール) matsuko	12 10:30-11:45 朝瞑想 yae 13:30-15:30 yoga for cancer yae 19:00-20:15 アロマヨガ tomo	13 19:00-20:15 ディープリラク ゼーション yae	14 8:00-9:45 アシュタンガヨガ (ビギナーズマイソール)matsuko 11:00-12:15 アロマヨガ yae	
15 ■休講■9:45-12:15 アシュタ ンガヨガ matsuko 13:00-14:30 フロー&メディテーション yae 15:00-16:15 乳がんリハビリヨガ yae	16	17 10:30-11:45 ヨガベーシック yae 13:00-15:00 yoga for cancer yae 19:00-20:30 リラクspfロー yae	18 7:00-8:00 朝ヨガ yae 14:00-15:30心身爽快ヨガ matsuko 18:30-21:00 アシュタンガヨガ (マイソール) matsuko	19 10:30-11:45 朝瞑想 yae 13:30-15:30 yoga for cancer yae 19:00-20:15 アロマヨガ tomo	20 19:00-20:15 キャンドルヨガ tomo	21 8:00-9:45 アシュタンガヨガ (ビギナーズマイソール)matsuko 11:00-12:15 アロマヨガ yae 13:15-14:30 アドヴァンスフロー matsuko	
22 9:45-12:15 アシュタンガヨガ (マイソール) matsuko 13:00-14:30 フロー&メディテーション yae 15:00-16:15 心身爽快ヨガ matsuko	23	24 10:30-11:45 ヨガベーシック yae 13:00-15:00 yoga for cancer yae 19:00-20:30 リラクspfロー yae	25 7:00-8:00 朝ヨガ matsuko 14:00-15:30心身爽快ヨガ matsuko 18:30-21:00 アシュタンガヨガ (マイソール) matsuko	ヨガリトリート2018 in久高島			
29 9:45-12:15 アシュタンガヨガ (マイソール) matsuko 13:00-14:30 フロー&メディテーション yae	30						