

trico yoga 2018

6
JUN

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
						8:00-9:45 アシュタンガヨガ (ビギナーズ マイソール)matsuko
						13:15-14:30 アドヴァンスフロー matsuko
3	4	5	6	7	8	9
9:45-12:15 アシュタンガヨガ (マイソール) matsuko		10:30-11:45 ヨガベーシック yae	7:00-8:00 朝ヨガ matsuko			8:00-9:45 アシュタンガヨガ (ビギナーズ マイソール)matsuko
13:00-14:30 フロー&メディテーション yae		13:00-15:00 yoga for cancer yae	14:00-15:30心身爽快ヨガ matsuko			11:00-12:15 アロマヨガ yae
15:00-16:15 乳がんリハビリヨガ yae		19:00-20:30 リラク্সフロー yae	18:30-21:00 アシュタンガヨガ (マイソール) matsuko	■休講■19:00-20:15 アロマ ヨガ tomo	19:00-20:15 ティープリラク ゼーション yae	
10	11	12	13	14	15	16
9:45-12:15 アシュタンガヨガ (マイソール) matsuko		■休講■10:30-11:45 ヨガベーシック yae	7:00-8:00 朝ヨガ tomo	10:30-11:45 朝瞑想 yae		8:00-9:45 アシュタンガヨガ (ビギナーズ マイソール)matsuko
13:00-14:30 フロー&メディテーション yae		■休講■13:00-15:00 yoga for cancer yae	14:00-15:30心身爽快ヨガ matsuko	13:30-15:00 yoga for cancer yae		■休講■11:00-12:15 アロマ ヨガ yae
15:00-16:15 心身爽快ヨガ matsuko		■休講■19:00-20:30 リラク্সフロー yae	18:30-21:00 アシュタンガヨガ (マイソール) matsuko	19:00-20:15 アロマヨガ tomo		13:15-14:30 ベーシックフロー matsuko
17	18	19	20	21	22	23
9:45-12:15 アシュタンガヨガ (マイソール) matsuko		10:30-11:45 ヨガベーシック yae	7:00-8:00 朝ヨガ yae	10:30-11:45 朝瞑想 yae		8:00-9:45 アシュタンガヨガ (ビギナーズ マイソール)matsuko
13:00-14:30 フロー&メディテーション yae		13:00-15:00 yoga for cancer yae	14:00-15:30心身爽快ヨガ matsuko	13:30-15:00 yoga for cancer yae		■休講■11:00-12:15 アロマ ヨガ yae
15:00-16:15 乳がんリハビリヨガ yae		19:00-20:30 リラク্সフロー yae	18:30-21:00 アシュタンガヨガ (マイソール) matsuko	19:00-20:15 アロマヨガ tomo	19:00-20:15 ティープリラク ゼーション yae	13:15-14:30 アドヴァンスフロー matsuko
24	25	26	27	28	29	30
9:45-12:15 アシュタンガヨガ (レッド) matsuko		10:30-11:45 ヨガベーシック yae	7:00-8:00 朝ヨガ matsuko	10:30-11:45 朝瞑想 yae		8:00-9:45 アシュタンガヨガ (ビギナーズ マイソール)matsuko
13:00-14:30 フロー&メディテーション yae		13:00-15:00 yoga for cancer yae	14:00-15:30心身爽快ヨガ matsuko	13:30-15:00 yoga for cancer yae		■休講■11:00-12:15 アロマ ヨガ yae
15:00-16:15 心身爽快ヨガ matsuko		19:00-20:30 リラク্সフロー yae	18:30-21:00 アシュタンガヨガ (マイソール) matsuko	■休講■19:00-20:15 アロマヨガ tomo		■休講■13:15-14:30 ベーシックフロー matsuko