

trico yoga 2018

7  
JUL

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 ■休講■9:45-12:15 アシュタンガヨガ（マイソール）matsuko	2	3 10:30-11:45 ヨガベーシック yae	4 7:00-8:00 朝ヨガ tomo	5 10:30-11:45 朝瞑想 yae		8:00-9:45 アシュタンガヨガ（ピギナーズ マイソール)matsuko
■休講■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■15:00-16:15 乳がんリハビリヨガ yae		19:00-20:30 リラックスフロー 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 アドヴァンスフロー matsuko
8 9:45-12:15 アシュタンガヨガ（マイソール）matsuko	9 13:00-14:30 フロー＆メディテーション yae	10 13:00-15:00 yoga for cancer yae	11 7:00-8:00 朝ヨガ yae	12 10:30-11:45 朝瞑想 yae		8:00-9:45 アシュタンガヨガ（ピギナーズ マイソール)matsuko
15:00-16:15 心身爽快ヨガ matsuko		19:00-20:30 リラックスフロー 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	企業向けメンズヨガ	■休講■11:00-12:15 アロマヨガ yae
■休講■19:00-20:15 ティーブラクゼーション yae						
15 9:45-12:15 アシュタンガヨガ（マイソール）matsuko	16 ビーチヨガ	17 10:30-11:45 ヨガベーシック yae	18 7:00-8:00 朝ヨガ matsuko	■休講■10:30-11:45 朝瞑想 yae		8:00-9:45 アシュタンガヨガ（ピギナーズ 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	■休講■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 リラックスフロー 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
22 9:45-12:15 アシュタンガヨガ（マイソール）matsuko	23 ■休講■13:00-14:30 フロー＆メディテーション yae	24 10:30-11:45 ヨガベーシック yae	25 7:00-8:00 朝ヨガ tomo	26 10:30-11:45 朝瞑想 yae		8:00-9:45 アシュタンガヨガ（ピギナーズ マイソール)matsuko
15:00-16:15 心身爽快ヨガ matsuko		13:00-15:00 yoga for cancer yae	■休講■14:00-15:30 心身爽快ヨガ matsuko	13:30-15:00 yoga for cancer yae		11:00-12:15 アロマヨガ yae
29 9:45-12:15 アシュタンガヨガ（レッド）matsuko	30 13:00-14:30 フロー＆メディテーション yae	31 10:30-11:45 ヨガベーシック yae	■休講■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 ティーブラクゼーション yae	13:15-14:30 アドヴァンスフロー matsuko
		13:00-15:00 yoga for cancer yae				
		19:00-20:30 リラックスフロー yae				