

trico yoga 2018

7
JUL

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
■休講 ■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 ■休講 ■15:00-16:15 乳がんリハビリヨガ yae		10:30-11:45 ヨガベーシック yae 13:00-15:00 yoga for cancer yae 19:00-20:30 リラックスフロー yae	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	10:30-11:45 朝瞑想 yae 13:30-15:00 yoga for cancer yae 19:00-20:15 アロマヨガ tomo		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
8	9	10	11	12	13	14
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		10:30-11:45 ヨガベーシック yae 13:00-15:00 yoga for cancer yae 19:00-20:30 リラックスフロー yae	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	10:30-11:45 朝瞑想 yae 13:30-15:00 yoga for cancer yae 19:00-20:15 アロマヨガ tomo	企業向けメンズヨガ ■休講 ■19:00-20:15 ディー プリラクゼーション yae	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
15	16	17	18	19	20	21
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	ビーチヨガ	10:30-11:45 ヨガベーシック yae 13:00-15:00 yoga for cancer yae 19:00-20:30 リラックスフロー yae	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	■休講 ■10:30-11:45 朝瞑 想 yae ■休講 ■13:30-15:00 yoga for cancer yae 19:00-20:15 アロマヨガ tomo		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
22	23	24	25	26	27	28
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		10:30-11:45 ヨガベーシック yae 13:00-15:00 yoga for cancer yae 19:00-20:30 リラックスフロー yae	7:00-8:00 朝ヨガ tomo ■休講 ■14:00-15:30 心身 爽快ヨガ matsuko ■休講 ■18:30-21:00 アシュ タンガヨガ matsuko	10:30-11:45 朝瞑想 yae 13:30-15:00 yoga for cancer yae 19:00-20:15 アロマヨガ tomo	19:00-20:15 ディープリラク ゼーション yae	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
29	30	31				
9:45-12:15 アシュタンガヨガ (レッド) matsuko 13:00-14:30 フロー & メディテーション yae		10:30-11:45 ヨガベーシック yae 13:00-15:00 yoga for cancer yae 19:00-20:30 リラックスフロー yae				