

trico yoga 2018

8
AUG

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
			7:00-8:00 朝ヨガ yae			8:00-9:45 アシュタンガヨガ (ビギナーズ マイソール)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■19:00-20:15 アロマ ヨガ tomo		13:15-14:30 アドヴァンスフロー matsuko
5	6	7	8	9	10	11
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
■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		10:45-12:00 朝瞑想 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	19:00-20:15 ディープリラク ゼーション yae	
12	13	14	15	16	17	18
■休講■9:45-12:15 アシュタンガヨガ matsuko		10:30-11:45 ヨガベーシック yae	7:00-8:00 朝ヨガ 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■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		10:45-12:00 朝瞑想 yae
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		13:15-14:30 ベーシックフロー matsuko
19	20	21	22	23	24	25
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			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		10:45-12:00 朝瞑想 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	■休講■18:30-21:00 アシュ タンガヨガ matsuko	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	■休講■13:15-14:30 アドヴァンスフロー matsuko
26	27	28	29	30	31	
10:00-12:00 アシュタンガヨガ (レッド) matsuko		■休講■10:30-11:45 ヨガベーシック yae	7:00-8:00 朝ヨガ 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		
15:00-16:15 心身爽快ヨガ matsuko		■休講■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		