

trico yoga 2018

8
AUG

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