

trico yoga 2018

10  
OCT

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
		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			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
7	8	9	10	11	12	13
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	7:00-9:30 アシュタンガヨガ (マイソール) matsuko  13:00-15:30 Flowerbottle&Aroma	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			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 12:15-13:30 乳がんリハビリヨガ yae
14	15	16	17	18	19	20
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 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			■休講 ■8:00-9:45 アシュタンガヨガ matsuko  10:45-12:00 朝瞑想 yae ■休講 ■13:15-14:30 ベーシックフロー matsuko
21	22	23	24	25	26	27
■休講 ■9:45-12:15 アシュタンガヨガ 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		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			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 アドヴァンスフロー matsuko
28	29	30	31	【10月のイベント】 10/8 Flower bottle & Aroma yoga 13:00-15:30		
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		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			