

# trico yoga 2018

11  
NOV

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
				13:30-15:00 yoga for cancer 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■19:00-20:15 アロマヨガ tomo		13:15-14:30 アドヴァンスフロー matsuko
4	5	6	7	8	9	10
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(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		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	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	
11	12	13	14	15	16	17
■休講■9:45-12:15 アシュタンガヨガ matsuko	11/11 trico 1st anniversary 超☆ヨガ三昧 ①10:30-12:00 ②13:00-14:30	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(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	■休講■13:30-15:00 yoga for cancer yae		10:45-12:00 朝瞑想 yae
■休講■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
18	19	20	21	22	23	24
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		9:00-10:15 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	13:30-15:00 yoga for cancer yae		■休講■10:45-12:00 朝瞑想 yae
15:00-16:15 乳がんリハビリヨガ yae	15:00-16:30 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	■休講■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
25	26	27	28	29	30	
10:00-12:00 アシュタンガヨガ(レッド) matsuko		10:30-11:45 ヨガベーシック yae	7:00-8:00 朝ヨガ tomo			11/23&11/24 ACOYOGAワークショップ A.11/23 16:00-19:00 B.11/24 11:00-14:00 C.11/24 15:00-18:30
12:45-14:00 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		
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	19:00-20:15 ディープリラクゼーション yae	