

2017年1月クラススケジュール
 ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872
 www.pocoyoga-azumino.com



新年あけましておめでとうございます。今年は3日から恒例のおとしだマイソールに陰ヨガスPECIALクラスもありますよ。新クラスも続々スタート！2017年もたくさんヨガを楽しんでくださいね。

- スペシャルクラス(別料金)
- ワンコインクラス(500円)
- 中級クラス(体験不可)
- *=要予約
- 新しいクラス90分
- 新しいクラス75分

あけまして
おめでとうございます！

月	火	水	木	金	土	日							
2017年1月クラススケジュール ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872 www.pocoyoga-azumino.com						スペシャルクラス(別料金)	あけましておめでとうございます！						
						ワンコインクラス(500円)							
						中級クラス(体験不可)							
						*=要予約							
						新しいクラス90分 新しいクラス75分							
2	3	4	5	6	7	8							
今年もマイペースにヨガしましょ。	9:00- おとしだマイソール	きしこ	9:00- おとしだマイソール	きしこ	9:00- おとしだマイソール	きしこ	10:30- デトックス&リラックス	ゆうな	10:00- プライマリレットクラス	きしこ	10:00- サンデーモーニングヨガ	まさよ	
									13:00-15:00 陰ヨガスPECIAL:いつものチケットに+500円!	ひろみ			
							19:30-アロマヴィンヤサフロ	よしえ					
9	10	11	12	13	14	15							
10:30- ヴィンヤサフロ-ヨガ75	ひろみ	10:00- マルトヨガ	あつこ	10:00-メンテナンスヨガ:マイソール(ドアオープン9:30)	やすよ	10:00- マルトヨガ	ちえ	10:30- デトックス&リラックス	ゆうな	10:00- 朝の陰ヨガ	のりこ	10:00- サンデーモーニングヨガ	けいこ
12:30- 陰ヨガ75	ひろみ	12:30- ヨガベーシック	あつこ	*12:00- マタニティヨガ	やすよ	13:30- キレイになるヨガ	まみこ			11:20- クラス名未定: ヴィンヤサ&陰&リストラティブ	のりこ		
				*13:45- 産後ヨガ	やすよ							15:00- マイソール	きしこ
		19:30- ハタヨガベーシック	きしこ	19:30- 陰リストラティブ	のりこ	19:40- A∞Zフロ-80	きしこ	19:30-アロマヴィンヤサフロ	よしえ	17:30- 夕方ヨガ	さとみ		
16	17	18	19	20	21	22							
10:30- ヴィンヤサフロ-ヨガ75	のりこ	10:00- ハタヨガ	まゆみ	10:00-メンテナンスヨガ:マイソール(ドアオープン9:30)	やすよ	10:00- マルトヨガ	ちえ	10:30- デトックス&リラックス	ゆうな	10:00- 朝の陰ヨガ	ひろみ		
12:30- 陰ヨガ75	のりこ	12:30- ヨガベーシック	あつこ	*12:00- マタニティヨガ	やすよ	13:30- キレイになるヨガ	まみこ			11:20- クラス名未定: ヴィンヤサ&陰&リストラティブ	ひろみ		
				*13:45- 産後ヨガ	やすよ								
		19:30- ハタヨガ	まゆみ	19:30- 陰リストラティブ	のりこ	19:40- A∞Zフロ-80	きしこ	19:30-アロマヴィンヤサフロ	よしえ				
23	24	25	26	27	28	29							
10:30- ヴィンヤサフロ-ヨガ75	ひろみ	10:00- ハタヨガ	まゆみ	10:00-メンテナンスヨガ:マイソール(ドアオープン9:30)	やすよ	10:00- マルトヨガ	ちえ	10:30- デトックス&リラックス	ゆうな	10:00- 朝の陰ヨガ	ひろみ	10:00- サンデーモーニングヨガ	けいこ
12:30- 陰ヨガ75	ひろみ	12:30- ヨガベーシック	あつこ	*12:00- マタニティヨガ	やすよ	13:30- キレイになるヨガ	まみこ			11:20- クラス名未定: ヴィンヤサ&陰&リストラティブ	ひろみ		
				*13:45- 産後ヨガ	やすよ					16:00- はじめてのヨガ	さおり		
18:30- アシュタンガ マイソール	きしこ	19:30- ハタヨガ	まゆみ	19:30- 陰リストラティブ	のりこ	19:40- A∞Zフロ-80	きしこ	19:30-アロマヴィンヤサフロ	よしえ	17:30- 夕方ヨガ	さとみ		
30	31	※クラス時間は基本90分です。 クラスの名前の後に数字が書いてある場合はその数字がクラス時間になります。(例: 陰ヨガ75→75分クラス) ※怪我や身体の不調は必ずクラス前に講師にお申し出ください。 ※中級クラスは体験・初心者の方は受講できません。											
10:30- ヴィンヤサフロ-ヨガ75	ひろみ						10:00- ハタヨガ	まゆみ					
12:30- 陰ヨガ75	ひろみ						12:30- ヨガベーシック	あつこ					
18:30- アシュタンガ マイソール	きしこ	19:30- ハタヨガ	まゆみ										