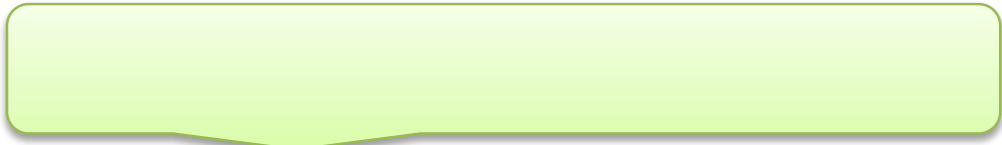


月	火		水		木		金		土		日		
スペシャルクラス(別料金)			1		2		3		4		5		
ワンコインクラス(500円)			10:00- メンテナンスヨガ:マイソール(ドアオープン9:30)	やすよ	10:00- マルトヨガ	ちえ	10:30- テトックス&リラックス	ゆうな	10:00- 朝の陰ヨガ	のりこ	9:00- ハタヨガ中級	きしこ	
中級クラス(体験不可)									11:30- NowYoga	のりこ	9:00-18:30 養成講座		
*=要予約			*12:00- マタニティヨガ	やすよ	13:30- キレイになるヨガ	まみこ							
新しいクラス			*13:45- 産後ヨガ	やすよ					13:40-19:10 養成講座				
ワークショップ(別料金)			19:30- 陰リストライティブ	のりこ	19:40- A∞Zフロー80	きしこ	19:30- アロマウンギャサフロー75	よしえ					
6	7		8		9		10		11		12		
10:30- ウィンヤサフローヨガ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- テトックス&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75	けいこ
										11:30- NowYoga	ひろみ	12:00- オームヨガ入門WS	
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			14:00- オームヨガ		15:00- オームヨガビギナー	
				*13:45- 産後ヨガ	やすよ								
18:30- アシュタガ マイソール	きしこ	19:30- ハタヨガ	まゆみ	19:30- 陰リストライティブ	のりこ	19:40- A∞Zフロー80	きしこ	19:30- アロマウンギャサフロー75	よしえ	17:30- 夕方ヨガ75	さとみ		
13	14		15		16		17		18		19		
10:30- ウィンヤサフローヨガ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- テトックス&リラックス	ゆうな	10:00- 朝の陰ヨガ	のりこ	9:00- お彼岸マイソール	きしこ
										11:30- NowYoga	のりこ		
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			16:00- はじめてのヨガ	さおり		
				*13:45- 産後ヨガ	やすよ					17:30- 夕方ヨガ75	さとみ		
18:30- アシュタガ マイソール	きしこ	19:30- ハタヨガ	まゆみ	19:30- 陰リストライティブ	のりこ	19:40- A∞Zフロー80	きしこ	19:30- アロマウンギャサフロー75	よしえ				
20	21		22		23		24		25		26		
9:00- お彼岸マイソール	きしこ	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- テトックス&リラックス	あつこ	10:00- 朝の陰ヨガ	ひろみ	9:00- ハタヨガ中級	きしこ
										11:30- NowYoga	ひろみ	9:00-18:30 養成講座	
		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			13:40- アナトミカルフロー75	やすよ		
				*13:45- 産後ヨガ	やすよ					13:40-19:10 養成講座			
		19:30- ハタヨガ	まゆみ	19:30- 陰リストライティブ	のりこ	19:40- A∞Zフロー80	きしこ	19:30- アロマウンギャサフロー75	よしえ				
27	28		29		30		31						
10:30- ウィンヤサフローヨガ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- テトックス&リラックス	ゆうな				
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						
				*13:45- 産後ヨガ	やすよ								
18:30- アシュタガ マイソール	きしこ	19:30- ハタヨガ	まゆみ	19:30- 陰リストライティブ	のりこ	19:40- A∞Zフロー80	きしこ	19:30- アロマウンギャサフロー75	よしえ				

※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。



2017年3月クラススケジュール
 ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872
 www.pocoyoga-azumino.com