

月		火		水		木		金		土		日						
※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。						スペシャルクラス(1チケット+500円)						1		2				
						ワンコインクラス(500円)								10:00- 太陽礼拝60		ひろみ	10:00- サンデーモーニングヨガ75	けいこ
						中級クラス(体験不可)								11:30- NowYoga		ひろみ		
						*＝要予約								14:00- 春の陰ヨガSP120		ひろみ		
						新しいクラス								17:30- 夕方ヨガ75		さとみ		
ワークショップ(別料金)																		
3		4		5		6		7		8		9						
10:30- ヴ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(トアオープン9:30)	やすよ	10:00- マルトヨガ	ちえ	10:30- デトックス&リラク	ゆうな	10:00- たまごヨガ60	ひろみ	9:00- アシュタンガマイソール	きしこ					
										11:30- NowYoga	ひろみ							
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			13:40-19:55 養成講座								
				*13:45- 産後ヨガ	やすよ													
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	ちえ	19:40- A∞Zフロー80	きしこ	19:30- アロマヴィンヤサフロー75	よしえ									
10		11		12		13		14		15		16						
10:30- ヴ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(トアオープン9:30)	やすよ	10:00- マルトヨガ	ちえ	10:30- デトックス&リラク	ゆうな	10:00- 朝の陰ヨガ60	ゆうな	10:00- サンデーモーニングヨガ75	けいこ					
										11:30- NowYoga	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			16:00- はじめてのヨガ	さとみ							
				*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	ちえ	19:40- A∞Zフロー80	きしこ	19:30- アロマヴィンヤサフロー75	よしえ									
17		18		19		20		21		22		23						
10:30- ヴ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(トアオープン9:30)	やすよ	10:00- マルトヨガ	ちえ	養成講座		11:00- The VINYASA中級	フランク	11:00- The VINYASA初級	フランク					
						12:30- キレイになるヨガ	まみこ			養成講座		養成講座						
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	15:00- 養成講座												
				*13:45- 産後ヨガ	やすよ	19:30- The VINYASAオープンレベル	フランク											
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	ひろみ			19:30- アロマヴィンヤサフロー75	よしえ									
24		25		26		27		28		29		30						
10:30- ヴ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(トアオープン9:30)	やすよ	10:00- マルトヨガ	ちえ	養成講座		11:00- The VINYASAオープンレベル	フランク	11:00- The VINYASA初級	フランク					
						12:30- キレイになるヨガ	まみこ			養成講座		養成講座						
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													
				*13:45- 産後ヨガ	やすよ	15:00- 養成講座												
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	ひろみ	19:30- The VINYASA中級	フランク	19:30- アロマヴィンヤサフロー75	よしえ	19:15- Now Yoga75	ひろみ							

さあ、4月！ヨガでスッキリして軽やかに新年度をお過ごしくださいね。ポコスタでも新しいクラスが登場です！4月は我が先生がスタジオに帰ってきます！。今月はクラスごとにレベルが分かれています。ヨガの先生の先生であるフランク先生から基礎から学び、ヨガを深めてみませんか。



2017年4月クラススケジュール
 ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872
 www.pocoyoga-azumino.com