

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
10:30- ヴィンヤサフロ-ヨガ75 ひろみ	10:00- ハタヨガ まゆみ	9:00- アシュタンガマイソール(ドアオープン9:00) やすよ			9:00- アシュタンガマイソール きしこ	10:00- サンデーモーニングヨガ75 けいこ
12:30- 陰ヨガ75 ひろみ	12:30- ヨガベーシック あつこ				16:00- はじめてのヨガ 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				17:30- 夕方ヨガ75 さとみ	
8	9	10	11	12	13	14
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- たまごヨガ60 ひろみ	10:00- サンデーモーニングヨガ75 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		11:30- NowYoga ひろみ	
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	*13:45- 産後ヨガ やすよ			16:00- はじめてのヨガ さとみ	
		19:30- アロマヴィンヤサフロ-75 よしえ	19:40- A∞Zフロ-80 きしこ	19:00- 陰リストラティブ ひろみ	17:30- 夕方ヨガ75 さとみ	
15	16	17	18	19	20	21
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60 ゆうな	9:00- ハタヨガ中級 きしこ
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	13:00- マルトヨガ75 ゆうな	11:30- NowYoga ゆうな	9:00-18:30 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	*13:45- 産後ヨガ やすよ			13:40- アナトミカルフロ-75 やすよ	
		19:30- アロマヴィンヤサフロ-75 よしえ	19:40- A∞Zフロ-80 きしこ	19:00- 陰リストラティブ ゆうな	13:00-19:10 養成講座	
22	23	24	25	26	27	28
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60 ひろみ	10:00- サンデーモーニングヨガ75 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		11:30- NowYoga ひろみ	
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	*13:45- 産後ヨガ やすよ			16:00- はじめてのヨガ さとみ	
		19:30- アロマヴィンヤサフロ-75 よしえ	19:40- A∞Zフロ-80 きしこ	19:00- 陰リストラティブ ちえ	17:30- 夕方ヨガ75 さとみ	
29	30	31	スペシャルクラス(1チケット+500円)			
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	ワンコインクラス(500円)			
			中級クラス(体験不可)			
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	*=要予約			
		*13:45- 産後ヨガ やすよ	新しいクラス			
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- アロマヴィンヤサフロ-75 よしえ	ワークショップ(別料金)			

※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。

【クラス変更のお知らせ】
 ・アロマヴィンヤサフロ-75 水曜日 19:30- ・陰リストラティブ 金曜日 19:00-
 ヨガで新鮮な空気をいっぱいとり入れて、新生活などで力が入ってしまったカラダをゆるめていきましょう。



2017年5月クラススケジュール
 ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872
 www.pocoyoga-azumino.com