

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。												1		2		3		4	
												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60	ひろみ	9:00-18:30 養成講座	
																11:30- NowYoga	ひろみ		
												13:30- キレイになるヨガ	まみこ	12:30- マルトヨガ75	ゆうな	13:40- アナトミカルフロー75	やすよ		
				13:00-19:10 養成講座															
19:40- A∞Zフロー80	きしこ	19:00- 陰リストライティブ	ゆうな																
5		6		7		8		9		10		11							
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:	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60	ゆうな	10:00- サンデーモーニングヨガ75	けいこ						
				マイソール(ドアオープン 9:30)						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			17:30- 夕方ヨガ75	さとみ								
				*13:45- 産後ヨガ	やすよ					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	19:30- アロマヴィンヤサフロ-75	よしえ	19:40- A∞Zフロー80	きしこ	19:00- 陰リストライティブ	ちえ	19:00- アシュタンガマイソール	きしこ								
12		13		14		15		16		17		18							
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:	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- たまごヨガ60	ひろみ	9:00-18:30 養成講座							
				マイソール(ドアオープン 9:30)						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- アシュタンガ ハーフフライマリー (アナトミカルバージョン)	やすよ								
				*13:45- 産後ヨガ	やすよ					13:00-19:10 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- アロマヴィンヤサフロ-75	よしえ	19:40- A∞Zフロー80	きしこ	19:00- 陰リストライティブ	ひろみ										
19		20		21		22		23		24		25							
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:	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60	ゆうな	10:00- サンデーモーニングヨガ75	けいこ						
				マイソール(ドアオープン 9:30)						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	19:40- A∞Zフロー80	きしこ	19:00- 陰リストライティブ	ちえ	19:00- アシュタンガマイソール	きしこ								
26		27		28		29		30		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:	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	ワンコインクラス(500円)									
				マイソール(ドアオープン 9:30)						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	13:30- キレイになるヨガ	まみこ			*＝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	19:40- A∞Zフロー80	きしこ	19:00- 陰リストライティブ	ひろみ	ワークショップ(別料金)									

急な暑さで体がビクビクしていませんか。本格的な夏に備えて、ヨガで体力をつけていきましょう。ポコ☆スタ5周年キャンペーンが始まりました。お久しぶりの方限定で体験パスでクラスが受講できます！もう一度ヨガを始めるきっかけになると嬉しいです。いつもの暮らしにヨガをプラスしてみませんか？



2017年6月クラススケジュール
 ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872
www.pocoyoga-azumino.com