

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 ワンコインクラス(500円) 10:00- 朝の陰ヨガ60 ゆうな 9:00-18:30 養成講座 中級クラス(体験不可) 11:30- NowYoga ゆうな *=要予約 新しいクラス 13:40-19:20 養成講座 ワークショップ(別料金)		2		
3	4	5	6			7	8	9
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: やすよ マイソール(ドアオープン 9:30)	10:00- マルトヨガ ちえ			10:30- テックス&リラックス ゆうな	<b>しなのの城ヨガ in 松本</b> <b>皆さまお待ちしております!</b>  <b>しなのの城ヨガ</b>	9:30- 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 *13:45- 産後ヨガ やすよ	13:30- キレイになるヨガ まみこ					
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	19:30- アロマウィンヤサフロー75 よしえ	19:40- A∞Zフロー80 きしこ			19:00- 陰リストラティブ ちえ		
10	11	12	13	14	15	16		
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: やすよ マイソール(ドアオープン 9:30)	10:00- マルトヨガ ちえ	10:30- テックス&リラックス ゆうな	10:00- 朝の陰ヨガ60 ゆうな	9:00- ハーフプライマリーレッドクラス75 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 *13:45- 産後ヨガ やすよ	13:30- キレイになるヨガ まみこ		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	19:30- アロマウィンヤサフロー75 よしえ	19:40- A∞Zフロー80 きしこ	19:00- 陰リストラティブ ゆうな	16:00- はじめてのヨガ さとみ 17:30- 夕方ヨガ75 さとみ			
17	18	19	20	21	22	23		
9:30 夏の陰ヨガスペシャル120 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 マイソール(ドアオープン 9:30)	10:00- マルトヨガ ちえ	10:30- テックス&リラックス ゆうな	10:00- たまごヨガ60 ひろみ	9:30- サンデーモーニングヨガ75 けいこ		
	12:30- ヨガベーシック あつこ	*12:00- マタニティヨガ やすよ *13:45- 産後ヨガ やすよ	13:30- アフターヌーンフロー けいこ		11:30- NowYoga ひろみ			
16:00- 夕方マイソール きしこ	19:30- ハタヨガ まゆみ	19:30- アロマウィンヤサフロー75 よしえ	19:40- A∞Zフロー80 きしこ	19:00- 陰リストラティブ ひろみ	16:00- はじめてのヨガ さとみ 17:30- 夕方ヨガ75 さとみ			
24	25	26	27	28	29	30		
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: やすよ マイソール(ドアオープン 9:30)	10:00- マルトヨガ ちえ	10:30- テックス&リラックス ゆうな	10:00- 朝の陰ヨガ60 ひろみ	9:30- 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 *13:45- 産後ヨガ 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	19:30- アロマウィンヤサフロー75 よしえ	19:40- A∞Zフロー80 きしこ	19:00- 陰リストラティブ ひろみ	16:00- はじめてのヨガ さおり 17:30- 夕方ヨガ75 さとみ			
31	今年の夏は猛暑予報が出ていましたが、さてどうなることでしょうか。7月は梅雨があげ、本格的な夏がやってきます。夏バテになる前にヨガで体調を整えていきましょう。今月のWSは啼鳥山荘にてリザ先生のリストラティブ指導者養成講座と睡眠ワークショップ(おすすめ!)、内田かつり先生の解剖学林間学校があります。さらに17海の日にはひろみ先生の陰ヨガスペシャル夏バージョンも。もりだくさんなので夏もヨガ、楽しんでいきましょう! ※きしこ先生の土曜日予約制マイソールのスケジュールは別途ご案内いたします。							
10:30- ウィンヤサフローヨガ75 ひろみ								
12:30- 陰ヨガ75 ひろみ								
18:30- アシュタンガ マイソール きしこ								

2017年7月クラススケジュール  
 ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872  
 www.pocoyoga-azumino.com