

月	火		水		木		金		土		日											
スペシャルクラス(1チケット+500円)	1		2		3		4		5		6											
ワンコインクラス(500円)	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-	デトックス&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				
中級クラス(体験不可)					マイソール(ドアオープン 9:30)								11:30-	NowYoga	ひろみ							
新しいクラス													13:30-	実習クラス60	しづこ							
*=要予約	12:30-	ヨガベーシック	ちえ	*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-	ヨガ60	あきこ	13:30-	ヨガ60	けいこ				
実習クラス(無料)				*13:45-	産後ヨガ	やすよ							17:30-	夕方ヨガ75	さとみ							
ワークショップ(別料金)	19:30-	ハタヨガ	まゆみ	19:30-	アロマヴィンヤサフロー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	19:00-	アシュタンガマイソール	きしこ							
7	8		9		10		11		12		13											
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:	やすよ	10:00-	マルトヨガ	ちえ	真夏の	アシュタンガWS	Momo	真夏の	アシュタンガWS	Momo					
						マイソール(ドアオープン 9:30)												13:30-	実習クラス60	ひろこ		
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-	アロマヴィンヤサフロー75	よしえ														
14	15		16		17		18		19		20											
9:00-	アシュタンガお盆マイソール	きしこ	9:00-	アシュタンガお盆マイソール	きしこ				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	9:30-	サンデーモーニングヨガ75	けいこ		
13:30-	実習クラス60	美果							13:30-	キレイになるヨガ	まみこ	13:00-	実習クラス60	まき	16:00-	はじめてのヨガ	さとみ			11:30-	ヨガ60	あきこ
15:30-	実習クラス60	美夏							19:40-	A∞Zフロー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					
21	22		23		24		25		26		27											
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:	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	9:30-	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)																
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	14:00-	プライベート			
						*13:45-	産後ヨガ	やすよ				19:00-	陰リストラティブ	ちえ	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ー75	よしえ	19:40-	A∞Zフロー80	きしこ				19:00-	アシュタンガマイソール	きしこ					
28	29		30		31																	
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:	やすよ	10:00-	マルトヨガ	ちえ											
						マイソール(ドアオープン 9:30)																
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ー75	よしえ	19:40-	A∞Zフロー80	きしこ											

※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。

いよいよ夏本番！冷房の温度差で疲れていませんか？夏は冷たい飲み物や食べ物を好んでしまいがちで体が冷えてしまうそうです。ヨガで体を動かして、猛暑に負けない身体づくりをしてみませんか。ポコスタ名物お盆マイソールには、Momo先生による「真夏のアシュタンガ」が登場です。WSの他にマイソールクラスも開催しますので、ぜひご参加ください。ポコスタでは初の女性アシュタンガヨガ講師ですよ！たのしみたのしみ！！また恒例のワンコインクラスが今月から登場です。いつものワンコインヨガ



2017年8月クラススケジュール  
 ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872  
 www.pocoyoga-azumino.com