

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	3							
			ワンコインクラス(500円)	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	10:30- 陰ヨガWS	なおみ				
			中級クラス(体験不可)			11:30- NowYoga	ゆうな						
			新しいクラス										
			*=要予約				16:00- はじめてのヨガ	さとみ					
実習クラス(無料)				17:30- 夕方ヨガ75	さとみ								
ワークショップ(別料金)			19:00- 陰リストライプ	ちえ	19:00- アシュタンガマイソール	きしこ							
4		5		6		7		8		9		10	
10:30- ウィンヤサフロ-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	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	13:30- キレイになるヨガ	まみこ	12:30- ヨガ60	美夏	11:30- NowYoga	ひろみ		
		14:30- はじめてのヨガ	きょうこ	*13:45- 産後ヨガ	やすよ			14:30- ヨガ60	めぐみ	16:00- ヨガ60	あきこ		
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-75	よしえ	19:40- A∞Zフロ-80	きしこ	16:30- ヨガ60	ひろこ	17:30- 夕方ヨガ75	さとみ	15:00- ヨガ60	ヘロルト
								19:00- 陰リストライプ	ちえ	19:00- アシュタンガマイソール	きしこ	16:30- アシュタンガマイソール	きしこ
11		12		13		14		15		16		17	
10:30- ウィンヤサフロ-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- ジョー先生の ヨガ解剖学		10:00- ジョー先生の ヨガ解剖学		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	13:30- キレイになるヨガ	まみこ						
				*13:45- 産後ヨガ	やすよ								
		19:30- ハタヨガ	まゆみ	19:30- アロマウィンヤサフロ-75	よしえ	19:40- ウィンヤサフロ-80	やすよ			18:30- ヨガ60	めぐみ		
18		19		20		21		22		23		24	
10:30- ウィンヤサフロ-ヨガ75	よしえ	10:00- ハタヨガ	まゆみ	10:00- NOW YOGA (※マイソールではありません)	ちえ	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
		12:30- ヨガベーシック	あつこ			13:30- キレイになるヨガ	まみこ	12:30- ヨガ60	美夏	11:30- NowYoga	ひろみ		
										13:30-19:00		13:00-18:30	
		19:30- ハタヨガ	まゆみ	19:30- アロマウィンヤサフロ-75	よしえ	19:40- ウィンヤサフロ-80	ちえ	19:00- 陰リストライプ	ひろみ	マタニティヨガ養成講座		マタニティヨガ養成講座	
25		26		27		28		29		30			
10:30- ウィンヤサフロ-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		
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	14:30- はじめてのヨガ	きょうこ	11:30- NowYoga	ひろみ		
				*13:45- 産後ヨガ	やすよ			16:00- ヨガ60	あきこ	16:00- ヨガ60	あきこ		
18:30- アシュタンガマイソール	ひろみ	19:30- ハタヨガ	まゆみ	19:30- アロマウィンヤサフロ-75	よしえ	19:40- ウィンヤサフロ-80	やすよ	16:30- ヨガ60	ひろこ	17:30- 夕方ヨガ75	さとみ		
								19:00- 陰リストライプ	ひろみ				

スッキリしたお天気が少なかった8月…。その分、9月はいいお天気になってくれるといいですね。ポコスタでは大人気のwsを開催します！まずは西川尚美先生「陰ヨガな一日」、そして我々がフランク先生と共にNYでNOW YOGAを主催されている「ジョー先生の解剖学」です。どちらのwsもヨガの基本を学びなおしたり、これからヨガを深めたりするのに最適です。カラダが喜ぶwsになること間違いなしです。また、ワンコインクラスやポコスタの養成講座実習生による無料クラスもございます。お気軽にスタジオに足



2017年9月クラススケジュール  
 ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872  
 www.pocoyoga-azumino.com