2017年10月クラススケジュール

ポコ☆スタ　TEL：(0263)82-88

www.pocoyoga-azumino.com

秋のフランク先生祭り開催っ！
お待ちしてまーす♪

スペシャルクラス（1チケット＋500円）
ワンコインクラス（500円）
中級クラス（体験不可）
新しいクラス
＊＝要予約
実習クラス（無料）
ワークショップ（別料金）

月	火	水	木	金	土	日
						1
						10:00- ｻﾝﾃﾞｰﾓｰﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ75 けいこ
						12:30 - ヨガ60 ﾍﾛﾙﾄﾞ
						14:00 - ヨガ60 めぐみ
2	3	4	5	6	7	8
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：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- ﾃﾞﾄｯｸｽ&ﾘﾗｯｸｽ ゆうな	10:00- たまごヨガ60 ひろみ	10:00- ｻﾝﾃﾞｰﾓｰﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ75 けいこ
					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	13:30-18:30	13:30-19:00	13:00-18:30
		*13:45- 産後ヨガ やすよ		マタニティヨガ養成講座	マタニティヨガ養成講座	マタニティヨガ養成講座
18:30- ｱｼｭﾀﾝｶﾞ ﾏｲｿｰﾙ ひろみ	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	19:30- ヴィンヤサフロー ちえ	19:00- 陰リストラティブ ひろみ		
9	10	11	12	13	14	15
10:00- 秋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：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- ﾃﾞﾄｯｸｽ&ﾘﾗｯｸｽ ゆうな	11:00- the VINYASA 中級レベル フランク	11:00- the VINYASA ビギナーレベル フランク
13:30 - ヨガ60 あきこ	12:30- ヨガベーシック あつこ	*12:00- マタニティヨガ やすよ	13:30- キレイになるヨガ まみこ		13:30-16:30 フランク	13:30-16:30 フランク
	14:30 - ヨガ60 けいこ	*13:45- 産後ヨガ やすよ			WS Pranayama	WS SPINE
18:30- ｱｼｭﾀﾝｶﾞ ﾏｲｿｰﾙ ひろみ	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	19:30- ヴィンヤサフロー 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	17:00 - ヨガ60 美夏
16	17	18	19	20	21	22
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：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		11:00- the VINYASA 中級レベル フランク	11:00- the VINYASA ビギナーレベル フランク
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	19:30- the VINYASA オープンレベル フランク			
18:30- ｱｼｭﾀﾝｶﾞ ﾏｲｿｰﾙ フランク	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		19:00- 陰リストラティブ ひろみ		19:30 - ヨガ60 ゆきな
23	24	25	26	27	28	29
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：マイソール（ドアオープン 9:30） やすよ				
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	19:30- the VINYASA オープンレベル フランク			
18:30- ｱｼｭﾀﾝｶﾞ ﾏｲｿｰﾙ フランク	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		19:00- 陰リストラティブ ちえ	17:30- 夕方ヨガ75 さとみ	
30	31					
10:30- ヴィンヤサフローヨガ75 ゆうな	10:00- ハタヨガ まゆみ					
12:30- 陰ヨガ75 ゆうな	12:30- ヨガベーシック あつこ					
	19:30- ハタヨガ まゆみ					

※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。