

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。

**やすよ先生のマルトヨガ(♀ヨガ)更年期スペシャル!**  
**更年期に負けない体づくり、始めましょう~♪**

ワンコインクラス(500円)		1		2		3		4		5		
中級クラス(体験不可)	10:00- メンテナンスヨガ: やすよ	10:00- マルトヨガ	ちえ	10:30-アロマヴィンヤサフロ	よしえ	10:00- 朝の陰ヨガ	ゆうな	10:00- サンデーモーニングヨガ75	けいこ			
新しいクラス	マイソール(ドアオープン 9:30)					11:30- NowYoga	ゆうな					
*=要予約	*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							
実習クラス(無料)	*13:45- 産後ヨガ	やすよ				16:00- はじめてのヨガ	さとみ					
ワークショップ(別料金)	19:30- アロマヴィンヤサフロ75	よしえ		19:40-ヴィンヤサヨガ80	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			
6	7	8	9	10	11	12						
10:30- ヴィンヤサフロ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- たまごヨガ	ひろみ	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- Now Yoga	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		13:30-19:00		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	
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- アロマヴィンヤサフロ75	よしえ	19:40-ヴィンヤサヨガ80	やすよ	19:00- 陰リストラティブ	ひろみ			
13	14	15	16	17	18	19						
10:30- ヴィンヤサフロ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- たまごヨガ	ひろみ	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- Now Yoga	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- マルトヨガ 更年期SP	やすよ	13:00-	やすよ
				*13:45- 産後ヨガ	やすよ				16:00- はじめてのヨガ	さとみ	マルトヨガ更年期SP	
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- アロマヴィンヤサフロ75	よしえ	19:40-ヴィンヤサヨガ80	ちえ	19:00- 陰リストラティブ	ひろみ	17:30- 夕方ヨガ75	さとみ	
20	21	22	23	24	25	26						
10:30- ヴィンヤサフロ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- たまごヨガ	ひろみ	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- Now Yoga	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	9:30-18:30			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- アシュタンガマイソール	ひろみ	19:30- ハタヨガ	まゆみ	19:30- アロマヴィンヤサフロ75	よしえ	19:40-ヴィンヤサヨガ80	ひろみ	19:00- 陰リストラティブ	ちえ			
27	28	29	30									
10:30- ヴィンヤサフロ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	ひろみ	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-ヴィンヤサヨガ80	ちえ					

2017年11月クラススケジュール  
 ポコ☆スタ TEL:(0263)82-887  
 www.pocoyoga-azumino.com

