

月	火		水		木		金		土		日	
スペシャルクラス(別料金)			1		2		3		4		5	
ワンコインクラス(500円)			10:00- マンテナンスヨガ:マイソール(トアオープン9:30)	やすよ	10:00- マルトヨガ	ちえ	10:30- テトックス&リラックス	ゆうな	10:00- 朝の陰ヨガ	のりこ	9:00- ハタヨガ中級	きしこ
中級クラス(体験不可)									11:20- NowYoga	のりこ	9:00-18:30 養成講座	
*=要予約			*12:00- マタニティヨガ	やすよ	13:30- アフターヌーンフロー	けいこ						
新しいクラス			*13:45- 産後ヨガ	やすよ								
ワークショップ(別料金)			19:30- 陰リストラティブ	のりこ	19:40- A∞Zフロー80	きしこ	19:30- アロマヴィンヤサフロー75	よしえ	13:00-19:10 養成講座			
6	7		8		9		10		11		12	
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- マンテナンスヨガ:マイソール(トアオープン9:30)	やすよ	10:00- マルトヨガ	ちえ	10:30- テトックス&リラックス	ゆうな	10:00-17:00 たまごヨガティーチャー トレーニング1day 集中養成講座	chama 1dayワークショップ	chama 8:30-17:30
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					
18:30- アシュタガ マイソール	きしこ	19:30- ハタヨガ	まゆみ	*13:45- 産後ヨガ	やすよ							
19:30- アシュタガ マイソール	きしこ	19:30- ハタヨガ	まゆみ	19:30- 陰リストラティブ	のりこ	19:40- A∞Zフロー80	きしこ	19:30- アロマヴィンヤサフロー75	よしえ	17:30- 夕方ヨガ75	さとみ	
13	14		15		16		17		18		19	
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- マンテナンスヨガ:マイソール(トアオープン9:30)	やすよ	10:00- マルトヨガ	ちえ	10:30- テトックス&リラックス	ゆうな	10:00- 朝の陰ヨガ	ひろみ	9:00- ハタヨガ中級
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			11:20- NowYoga	ひろみ	9:00-18:30 養成講座
18:30- アシュタガ マイソール	きしこ	19:30- ハタヨガ	まゆみ	*13:45- 産後ヨガ	やすよ							
19:30- アシュタガ マイソール	きしこ	19:30- ハタヨガ	まゆみ	19:30- 陰リストラティブ	のりこ	19:40- A∞Zフロー80	きしこ	19:30- アロマヴィンヤサフロー75	よしえ	13:00-19:10 養成講座		
20	21		22		23		24		25		26	
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	10:00- マンテナンスヨガ:マイソール(トアオープン9:30)	やすよ	10:00- マルトヨガ	ちえ	10:30- テトックス&リラックス	ゆうな	10:00- 朝の陰ヨガ	ひろみ	10:00- サンデーモーニングヨガ75
12:30- 陰ヨガ75	ゆうな	12:30- ヨガベーシック	ゆうな	*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			11:20- NowYoga	ひろみ	けいこ
18:30- アシュタガ マイソール	きしこ	19:30- ハタヨガ	まゆみ	*13:45- 産後ヨガ	やすよ					16:00- はじめてのヨガ	さおり	
19:30- アシュタガ マイソール	きしこ	19:30- ハタヨガ	まゆみ	19:30- 陰リストラティブ	のりこ	19:40- スローフロー	のりこ	19:30- アロマヴィンヤサフロー75	よしえ	17:30- 夕方ヨガ75	さとみ	
27	28											
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									
12:30- 陰ヨガ75	ひろみ	12:30- ヨガベーシック	あつこ									
18:30- アシュタガ マイソール	きしこ	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。

まだまだ寒い日が続きますが、ヨガで体をほぐしていきましょう。
 2月のポコ☆スタはchamaさんのワークショップ2連発です！2/11(土)たまごヨガティーチャー養成講座 & 2/12(日)1dayワークショップです。初めての方にも、ヨガを深めたい方にもオススメですよ。



2017年2月クラススケジュール
 ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872
 www.pocoyoga-azumino.com