

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。			フコインクラス(500円)	1	2	3							
			中級クラス(体験不可)	10:30- テトックス&リラックス	ゆうな	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			11:30- NowYoga	ゆうな						
			*=要予約			13:30- ヨガ講座無料説明会							
			実習クラス(無料)			16:00- はじめてのヨガ	さおり						
ワークショップ(別料金)	19:00- 陰リストラティブ	ちえ	17:30- 夕方ヨガ75	さとみ									
4	5	6	7	8	9	10							
10:30- ウィンヤサフロ-ヨガ75	ゆうな	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- テトックス&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	ゆうな	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		
									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	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- ウィンヤサヨガ80	あきこ	19:00- 陰リストラティブ	ちえ				
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: 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	ゆうな	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- NowYoga	ゆうな			
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				15:00- ヨガ講座無料説明会		
				*13:45- 産後ヨガ	やすよ				16:00- はじめてのヨガ	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- アロマウィンヤサフロ-75	よしえ	19:40- ウィンヤサヨガ80	やすよ	19:00- 陰リストラティブ	ひろみ	17:30- 夕方ヨガ75	さとみ		
18	19	20	21	22	23	24							
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: 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- 太陽礼拝!	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- 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		13:30-16:30	ひろみ			
				*13:45- 産後ヨガ	やすよ				たまごヨガWS				
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- ウィンヤサヨガ80	あきこ	19:00- 陰リストラティブ	ひろみ	17:30- 夕方ヨガ75	さとみ		
25	26	27	28	29	30	31							
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: やすよ	10:00- マルトヨガ	ちえ	10:00~ゆく年くる年! 108回太陽礼拝2017						
				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- アロマウィンヤサフロ-75	よしえ	19:40- ウィンヤサヨガ80	あきこ						

今年はどんな年でしたか?

ヨガ納めには108回太陽礼拝、チャレンジしてみましょう♪

2017年12月クラススケジュール
 ポコ☆スタ TEL:(0263)82-887
 www.pocoyoga-azumino.com



