

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
					10:00- たまごヨガ60 ひろみ 11:30- NowYoga ひろみ 13:30- アシュタンガレッドクラス きしこ 16:00- はじめてのヨガ さとみ 17:30- 夕方ヨガ75 さとみ	9:30- サンデーモーニングヨガ75 けいこ 11:45- マイソール きしこ
8	9	10	11	12	13	14
9:30- マイソール きしこ 13:00- 陰リストラティブヨガ ひろみ 15:00- ヨガ講座無料説明会	10:00- ハタヨガ まゆみ 12:30- ヨガベーシック あつこ 19:30- 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 *12:00- マタニティヨガ やすよ *13:45- 産後ヨガ やすよ 19:30- アロマヴィンヤサフロ-75 ひろみ	10:00- マルトヨガ75 ちえ 11:45- たまごヨガ60 ちえ 13:30- キレイになるヨガ まみこ 18:00- ヨガ60 まき 19:40- ヴィンヤサヨガ80 あきこ	10:30- デトックス&リラックス ゆうな 12:30- ヨガ60 ゆきな 19:00- 陰リストラティブ ひろみ	10:00- たまごヨガ60 ひろみ 11:30- Now Yoga ひろみ	9:30- サンデーモーニングヨガ75 けいこ
15	16	17	18	19	20	21
10:30- ヴィンヤサフロ-ヨガ75 ひろみ 12:30- 陰ヨガ75 ひろみ 18:30- アシュタンガ マイソール きしこ	10:00- ハタヨガ まゆみ 12:30- ヨガベーシック あつこ 19:30- 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 *12:00- マタニティヨガ やすよ *13:45- 産後ヨガ やすよ 19:30- アロマヴィンヤサフロ-75 よしえ	10:00- マルトヨガ75 ちえ 11:45- たまごヨガ60 ちえ 13:30- キレイになるヨガ まみこ 19:40- ヴィンヤサヨガ80 やすよ	10:30- デトックス&リラックス ゆうな 14:00- ヨガ講座無料説明会 16:00- はじめてのヨガ さおり 19:00- 陰リストラティブ ちえ	10:00- たまごヨガ60 ひろみ 11:30- NowYoga ひろみ 17:30- 夕方ヨガ75 さとみ	
22	23	24	25	26	27	28
10:30- ヴィンヤサフロ-ヨガ75 ひろみ 12:30- 陰ヨガ75 ひろみ 18:30- アシュタンガ マイソール ひろみ	10:00- ハタヨガ まゆみ 12:30- ヨガベーシック あつこ 19:30- 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 *12:00- マタニティヨガ やすよ *13:45- 産後ヨガ やすよ 19:30- アロマヴィンヤサフロ-75 よしえ	10:00- マルトヨガ75 ちえ 11:45- たまごヨガ60 ちえ 13:30- キレイになるヨガ まみこ 19:40- ヴィンヤサヨガ80 あきこ	10:30- デトックス&リラックス ゆうな 10:00- 朝のリストラティブヨガ あきこ 11:30- NowYoga あきこ 17:30- 夕方ヨガ75 さとみ	9:30- サンデーモーニングヨガ75 けいこ	
29	30	31				
10:30- ヴィンヤサフロ-ヨガ75 ひろみ 12:30- 陰ヨガ75 ひろみ 18:30- アシュタンガ マイソール きしこ	10:00- ハタヨガ まゆみ 12:30- ヨガベーシック あつこ 19:30- 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 *12:00- マタニティヨガ やすよ *13:45- 産後ヨガ やすよ	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 ワークショップ(別料金)			

※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。

あけましておめでとうございます!
今年も名いっぱいヨガを楽しんでくださいね。

2018年1月クラススケジュール
ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872
www.pocoyoga-azumino.com

