

月	火	水	木	金	土	日							
				1	2	3	4						
				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 13:30- たまごヨガ75 きょうこ 19:00- 陰リストラティブ ちえ	10:00- 朝のリストラティブヨガ60 あきこ 11:30- NowYoga あきこ 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						
5		6		7		8		9		10		11	
10:30- ヴィンヤサフロ-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: マイソール(ドアオープン 9:30) やすよ	10:00- マルトヨガ75 ちえ 11:45- たまごヨガ60 ちえ	10:30- デトックス&リラックス ゆうな	養成講座		養成講座						
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	13:30- キレイになるヨガ まみこ	13:30- たまごヨガ75 きょうこ									
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- アロマヴィンヤサフロ-75 よしえ	18:00- ヨガ60 まき	19:40- ヴィンヤサヨガ80 あきこ	19:00- 陰リストラティブ ちえ								
12		13		14		15		16		17		18	
養成講座		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75 ちえ 11:45- たまごヨガ60 ちえ	10:30- デトックス&リラックス ゆうな	10:00- たまごヨガ60 ひろみ	9:30- サンデーモーニングヨガ75 けいこ						
		12:30- ヨガベーシック あつこ	*12:00- マタニティヨガ やすよ *13:45- 産後ヨガ やすよ	13:30- キレイになるヨガ まみこ	13:30- たまごヨガ75 きょうこ	11:30- NowYoga ひろみ							
		19:30- ハタヨガ まゆみ	19:30- AZフロ-75 きしこ	19:40- アナミカルフロ-80 やすよ	19:00- 陰リストラティブ ひろみ	16:00- はじめてのヨガ さおり							
19		20		21		22		23		24		25	
10:30- ヴィンヤサフロ-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: マイソール(ドアオープン 9:30) やすよ	10:00- マルトヨガ75 ちえ 11:45- たまごヨガ60 ちえ	10:30- デトックス&リラックス ゆうな	10:00- たまごヨガ60 ひろみ	9:30- サンデーモーニングヨガ75 けいこ							
12:30- 陰ヨガ75 ひろみ	12:30- ヨガベーシック ゆうな	*12:00- マタニティヨガ やすよ *13:45- 産後ヨガ やすよ	13:30- キレイになるヨガ まみこ	13:30- たまごヨガ75 きょうこ	11:30- NowYoga ひろみ								
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- たまごヨガ75 きょうこ	19:40- ヴィンヤサヨガ80 あきこ	19:00- 陰リストラティブ ひろみ	16:00- ヨガ60 まき	17:30- 夕方ヨガ75 けいこ							
26		27		28									
10:30- ヴィンヤサフロ-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: マイソール(ドアオープン 9:30) やすよ	ワンコインクラス(500円) 中級クラス(体験不可)										
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	新しいクラス *=要予約										
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- アロマヴィンヤサフロ-75 よしえ	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。

これぞ安曇野の冬！というべき冷え込みが続いています。あともうちょっとで春です。寒さで固まった体を少しずつほぐしていきましょう。

2018年2月クラススケジュール
ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872
www.pocoyoga-azumino.com

