

月	火	水	木	金	土	日
2018年3月クラススケジュール ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872 www.pocoyoga-azumino.com 			1	2	3	4
			10:00- 陰リストラティブヨガ ちえ	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60 あきこ	9:30- サンデーモーニングヨガ75 けいこ
			11:45- マルトヨガ75 ちえ		11:30- NowYoga あきこ	
				13:30- 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 ちえ	17:30- 夕方ヨガ75 さとみ	
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- 陰リストラティブヨガ ちえ	10:30- デトックス&リラックス ゆうな	10:00- たまごヨガ60 ひろみ	9:30- サンデーモーニングヨガ75 けいこ
			11:45- マルトヨガ75 ちえ		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- たまごヨガ75 きょうこ		13:00- 15:00 チャレンジ! アシュタンカヨガ! Part1 きしこ
		*13:45- 産後ヨガ やすよ		18:00- ヨガ60 まき	16:00- ヨガ60 ゆきな	
18:30- アシュタンカ 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	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	17:30- 夕方ヨガ75 けいこ	15:30- アシュタンカレッドハーフ きしこ
12	13	14	15	16	17	18
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- 陰リストラティブヨガ ちえ	10:30- デトックス&リラックス ゆうな	10:30- ヒロミのヨガクラス ひろみ	9:00- ヴィンヤサフロ-ヨガ60 ひろみ
			11:45- マルトヨガ75 ちえ			
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- たまごヨガ75 きょうこ	養成講座	
		*13:45- 産後ヨガ やすよ				
18:30- アシュタンカ 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	19:40- アナミカルフロ-80 やすよ	19:00- 陰リストラティブ ちえ		
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	9:00- アシュタンカマイソール きしこ	10:00- 陰リストラティブヨガ ちえ	10:30- デトックス&リラックス ゆうな	10:00- たまごヨガ60 ひろみ	9:30- サンデーモーニングヨガ75 あきこ
			11:45- マルトヨガ75 ちえ		11:30- NowYoga ひろみ	11:30- ヨガ60 まき
12:30- 陰ヨガ75 ひろみ	12:30- ヨガベーシック あつこ	14:00- 16:00 ワークショップ きしこ		13:30- たまごヨガ75 ひろみ		13:00- 15:00 チャレンジ! アシュタンカヨガ! Part2 きしこ
					16:00- はじめてのヨガ さおり	
18:30- アシュタンカ マイソール きしこ	19:30- ハタヨガ まゆみ		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	17:30- 夕方ヨガ75 さとみ	15:30- アシュタンカレッドハーフ きしこ
26	27	28	29	30	31	
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- 陰リストラティブヨガ ちえ	10:30- デトックス&リラックス ゆうな	10:00- たまごヨガ60 ひろみ	ワンコインクラス(500円)
			11:45- マルトヨガ75 ちえ		11:30- NowYoga ひろみ	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		13:30- たまごヨガ75 きょうこ		新しいクラス
		*13:45- 産後ヨガ ちえ			養成講座	*=要予約
18:30- アシュタンカ マイソール きしこ	19:30- ハタヨガ まゆみ	19:30- ヨガベーシック75 あつこ	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		ワークショップ(別料金)

春の足音がしてきましたね。
 陰から陽に転じ始めるこの季節は体調が崩れがちです。
 ヨガで身体の循環をあげていきましょう！

※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。