

月	火	水	木	金	土	日	
<p>※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。</p>						1	
						<p>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)</p>	<p>9:00-ヴァンヤサフロ-ヨガ75 ひろみ            養成講座            養成講座            養成講座</p>
2	3	4	5	6	7	8	
10:30- ヴァンヤサフロ-ヨガ75 ひろみ	10:00- ハタフロー あつこ	10:00- メンテナンスヨガ: やすよ マイソール(ドアオープン 9:30)	10:00- 陰リストラティブ*ヨガ75 ゆうな 11:45- マルトヨガ75 ゆうな	10:30- テトックス&リラックス ゆうな 13:30- たまごヨガ75 きょうこ	10:00- 朝のリストラティブ*ヨガ60 あきこ 11:30- NowYoga あきこ	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 あつこ	*12:00- マタニティヨガ やすよ *13:45- 産後ヨガ やすよ			16:00- はじめてのヨガ さおり		
18:30- アシュタンガ マイソール きしこ	19:15- ヨガ60 まき	19:30- アロマヴァンヤサフロ-75 よしえ	19:40- ヴァンヤサヨガ*80 あきこ	19:15- 陰リストラティブ Nori	17:30- 夕方ヨガ75 さとみ		
9	10	11	12	13	14	15	
10:30- ヴァンヤサフロ-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 マイソール(ドアオープン 9:30)	10:00- 陰リストラティブ*ヨガ75 ちえ 11:45- マルトヨガ75 ちえ	9:00- ヨガ60 ゆきな 10:30- テトックス&リラックス ゆうな 13:30- たまごヨガ75 きょうこ	10:00- たまごヨガ60 ゆうな 11:30- NowYoga ゆうな 養成講座	9:00- ヴァンヤサフロ-ヨガ75 きょうこ 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					
18:30- アシュタンガ マイソール きしこ	14:30- ヨガ60 ゆきな 19:30- ハタヨガ まゆみ	19:30- アロマヴァンヤサフロ-75 よしえ	19:40- ヴァンヤサヨガ*80 あきこ	19:15- 陰リストラティブ Nori			
16	17	18	19	20	21	22	
10:30- ヴァンヤサフロ-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 マイソール(ドアオープン 9:30)	10:00- 陰リストラティブ*ヨガ75 ちえ 11:45- マルトヨガ75 ちえ	10:30- テトックス&リラックス あつこ 13:30- たまごヨガ75 あつこ	10:00- 朝のリストラティブ*ヨガ60 あきこ 11:30- NowYoga あきこ	9:30- サンデーモーニング*ヨガ75 けいこ	
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 *13:45- 産後ヨガ やすよ			16:00- ヨガ60 まき		
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- AZフロー80 きしこ	19:40- ヴァンヤサヨガ*80 あきこ	19:15- 陰リストラティブ Nori	17:30- 夕方ヨガ75 さとみ		
23	24	25	26	27	28	29	
10:30- ヴァンヤサフロ-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 マイソール(ドアオープン 9:30)	10:00- 陰リストラティブ*ヨガ75 ちえ 11:45- マルトヨガ75 ちえ	10:30- テトックス&リラックス ゆうな	10:00- たまごヨガ60 ひろみ 11:30- NowYoga ひろみ	9:00- ヴァンヤサフロ-ヨガ75 あきこ 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- たまごヨガ75 きょうこ	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- AZフロー80 きしこ	19:40- アナトミカルフロー80 やすよ	19:15- 陰リストラティブ ひろみ			
30							
9:00-アシュタンガマイソール きしこ							
13:00-ヴァンヤサフロ-ヨガ75 ひろみ							
養成講座							

2018年4月クラススケジュール  
 ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872  
[www.pocoyoga-azumino.com](http://www.pocoyoga-azumino.com)

新年度が始まりました。今年は例年より暖かな日が、そして夏が早く来そうな気がします。少しずつ体を動かすペースを上げて、今から夏バテに備えていきましょう！

