

月	火		水		木		金		土		日									
	1		2		3		4		5		6									
ワンコインクラス(500円)	10:00-	ハタヨガ	まゆみ	10:00-	メンテナンスヨガ:	やすよ	10:00-	陰リストラティブヨガ75	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		
中級クラス(体験不可)					マイソール(ドアオープン 9:30)		11:45-	マルトヨガ75	ちえ				11:30-	NowYoga	あきこ					
新しいクラス	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								
*=要予約				*13:45-	産後ヨガ	やすよ				15:30-	ヨガ60	ゆきな	16:00-	はじめてのヨガ	さとみ					
ワークショップ(別料金)	19:30-	ハタヨガ	まゆみ	19:30-	AZフロー80	きしこ	19:30-	ヴァンヤサヨガ80	あきこ	19:15-	陰リストラティブ	ひろみ	17:30-	夕方ヨガ75	さとみ					
7	8		9		10		11		12		13									
10:30-	ヴァンヤサフローヨガ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-	陰リストラティブヨガ75	ちえ	10:30-	デトックス&リラックス	ゆうな	10:00-	ヒロミのヨガクラス	ひろみ	10:00-	the VINYASA75	フランク
							マイソール(ドアオープン 9:30)												オープンレベル	
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	11:45-	マルトヨガ75	ちえ									
						*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	19:30-	ハタヨガ	まゆみ	19:30-	AZフロー80	きしこ	13:30-	たまごヨガ75	きょうこ									
									19:30-	ヴァンヤサヨガ80	あきこ	19:15-	陰リストラティブ	ひろみ						
14	15		16		17		18		19		20									
10:30-	ヴァンヤサフローヨガ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-	陰リストラティブヨガ75	ちえ	養成講座			11:00-	the VINYASA	フランク	11:00-	the VINYASA	フランク
							マイソール(ドアオープン 9:30)									中級レベル			ビギナーレベル	
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	11:45-	マルトヨガ75	ちえ	養成講座								
						*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	19:30-	ハタヨガ	まゆみ	19:30-	アロマヴァンヤサフロー75	よしえ	19:30-	the VINYASA	フランク	19:15-	陰リストラティブ	Nori						
									オープンレベル											
21	22		23		24		25		26		27									
10:30-	ヴァンヤサフローヨガ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-	陰リストラティブヨガ75	ちえ	養成講座			11:00-	the VINYASA	フランク	11:00-	the VINYASA	フランク
							マイソール(ドアオープン 9:30)									中級レベル			ビギナーレベル	
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	11:45-	マルトヨガ75	ちえ	養成講座								
						*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	19:30-	ハタヨガ	まゆみ	19:30-	アロマヴァンヤサフロー75	よしえ	19:30-	the VINYASA	フランク	19:15-	陰リストラティブ	Nori						
									オープンレベル											
28	29		30		31															
10:30-	ヴァンヤサフローヨガ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-	陰リストラティブヨガ75	ちえ									
							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	11:45-	マルトヨガ75	ちえ	14:30-	ヨガ60	まき						
						*13:45-	産後ヨガ	ちえ												
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-	アロマヴァンヤサフロー75	よしえ	19:30-	アナトミカルフロー80	やすよ									

※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。

2018年5月クラススケジュール
 ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872
 www.pocoyoga-azumino.com



新生活にも少しずつ落ち着きが見られるようになりましたね。5月は半年ぶりにフランク先生が帰ってきます。はじめての方もぜひご参加ください。新発見がきっとあるはずです!!