

月	火	水	木	金	土	日	
2018年6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	
			ワンコインクラス(500円)	10:30- デトックス&リラク	ゆうな	10:00- たまごヨガ60 ひろみ	
			中級クラス(体験不可)			9:30- サンデーモーニングヨガ75 けいこ	
			新しいクラス	13:30- ハタフロー75	きょうこ	16:00- はじめてのヨガ さとみ	
			*=要予約			17:30- 夕方ヨガ75 さとみ	
			ワークショップ(別料金)	19:15- 陰リストラティブ	Nori	19:30- アシュタンガヨガベーシック きしこ	
4		5		6		7	
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75	ちえ
						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- ハタフロー75	きょうこ
				*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- ジェントルたまごヨガ80	Nori	19:30- ヴィンヤサヨガ80	あきこ
						19:15- 陰リストラティブ	ひろみ
						19:30- アシュタンガヨガベーシック	きしこ
11		12		13		14	
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75	ちえ
						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- ハタフロー75	きょうこ
		14:30- ヨガ60	まさ	*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- ジェントルたまごヨガ	Nori	19:30- ヴィンヤサヨガ80	あきこ
						19:15- 陰リストラティブ	Nori
18		19		20		21	
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75	ちえ
						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- ハタフロー75	きょうこ
				*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	19:30- ヴィンヤサヨガ80	あきこ
						19:15- 陰リストラティブ	ひろみ
25		26		27		28	
10:30- ハタヨガ80	chama	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75	ちえ
						11:45- マルトヨガ75	ちえ
13:30- たまごヨガ	chama	12:30- ヨガベーシック	あつこ	*12:00- マタニティヨガ	やすよ	14:00- ヨガ60	まさ
スキルアップ講座				*13:45- 産後ヨガ	やすよ	13:30- ハタフロー75	きょうこ
18:30- アシュタンガマイソール	chama	19:30- ハタヨガ	まゆみ	19:30- AZフロー-80	きしこ	19:30- アナトミカルフロー80	やすよ
						19:15- 陰リストラティブ	Nori
						22	
						23	
						24	
						29	
						30	
						31	
						10	
						11	
						12	
						13	
						14	
						15	
						16	
						17	
						18	
						19	
						20	
						21	
						22	
						23	
						24	
						25	
						26	
						27	
						28	
						29	
						30	
						31	
						10	
						11	
						12	
						13	
						14	
						15	
						16	
						17	
						18	
						19	
						20	
						21	
						22	
						23	
						24	
						25	
						26	
						27	
						28	
						29	
						30	
						31	
						10	
						11	
						12	
						13	
						14	
						15	
						16	
						17	
						18	
						19	
						20	
						21	
						22	
						23	
						24	
						25	
						26	
						27	
						28	
						29	
						30	
						31	
						10	
						11	
						12	
						13	
						14	
						15	
						16	
						17	
						18	
						19	
						20	
						21	
						22	
						23	
						24	
						25	
						26	
						27	
						28	
						29	
						30	
						31	
						10	
						11	
						12	
						13	
						14	
						15	
						16	
						17	
						18	
						19	
						20	
						21	
						22	
						23	
						24	
						25	
						26	
						27	
						28	
						29	
						30	
						31	
						10	
						11	
						12	
						13	
						14	
						15	
						16	
						17	
						18	
						19	
						20	
						21	
						22	
						23	
						24	
						25	
						26	
						27	
						28	
						29	
						30	
						31	
						10	
						11	
						12	
						13	
						14	
						15	
						16	
						17	
						18	
						19	
						20	
						21	
						22	
						23	
						24	
						25	
						26	
						27	
						28	
						29	
						30	
						31	
						10	
						11	
						12	
						13	
						14	
						15	
						16	
						17	
						18	
						19	
						20	
						21	
						22	
						23	
						24	
						25	
						26	
						27	
						28	
						29	
						30	
						31	
						10	
						11	
						12	
						13	
						14	
						15	
						16	
						17	
						18	
						19	
						20	
						21	
						22	
						23	
						24	
						25	
						26	
						27	
						28	
						29	
						30	
						31	
						10	
						11	
						12	
						13	
						14	
						15	
						16	
						17	
						18	
						19	
						20	
						21	
						22	
						23	
						24	
						25	
						26	
						27	
						28	
</							