

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	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)										
			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		8		9		10	
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	10:30- デトックス&リラク	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- ハタフロー75	きょうこ	16:00- はじめてのヨガ	さおり		
				*13:45- 産後ヨガ	やすよ					17:30- 夕方ヨガ75	さとみ		
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- 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		15		16		17	
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	10:30- デトックス&リラク	ゆうな	10:00- 朝のリストラティブヨガ75	あきこ	9:00- ヴィンヤサフロ-ヨガ75	ひろみ
						11:45- マルトヨガ75	ちえ			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			13:30- 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		22		23		24	
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	10:30- デトックス&リラク	ゆうな	ヨガと健康		ヨガと健康	
						11:45- マルトヨガ75	ちえ			(信毎MEDIA GARDEN)		(信毎MEDIA GARDEN)	
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-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		29		30			
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	10:30- デトックス&リラク	ゆうな	10:00- たまごヨガ60	ひろみ		
						11:45- マルトヨガ75	ちえ			11:30- NowYoga	ひろみ		
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	13:30- ハタフロー75	きょうこ	養成講座			
スキルアップ講座				*13:45- 産後ヨガ	やすよ								
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-80	きしこ	19:30- アナトミカルフロ-80	やすよ	19:15- 陰リストラティブ	Nori				

※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。

今月23・24日はウワサの信毎MEDIA GARDENで「ヨガと健康」イベント開催！無料クラスもたくさんありますよー。普段ヨガできないところでヨガしましょう！