

月	火	水	木	金	土	日
2018年7月クラススケジュール ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872 www.pocoyoga-azumino.com						<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ※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。 </div>

2		3		4		5		6		7		8	
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	10:00-16:00	Chama	10:00-17:30	Chama	10:00-17:30	Chama
						11:45- マルトヨガ75	ちえ	リストラティブヨガ		リストラティブヨガ		リストラティブヨガ	
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			指導者養成講座		指導者養成講座		指導者養成講座	
				*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- AZフロ-80	きしこ	19:30- ヴィンヤサヨガ80	あきこ			18:00- 夕方ヨガ75	さとみ		
9		10		11		12		13		14		15	
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- テトックス&リラクス	ゆうな	10:00- 朝のリストラティブヨガ60	あきこ	9:00- ヴィンヤサフロ-ヨガ75	ちえ
						11:45- マルトヨガ75	ちえ			11:30- Now Yoga	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			13:30- ハタフロ-75	きょうこ	養成講座			
14:30- ヨガ60	まき			*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	Nori			19:00- アシュタンガヨガFPレッドクラス	きしこ
16		17		18		19		20		21		22	
9:00- 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- テトックス&リラクス	ゆうな	10:00- たまごヨガ60	ひろみ	9:00- サンデーモーニングヨガ75	けいこ
養成講座						11:45- マルトヨガ75	ちえ			11:30- NowYoga	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-75	ちえ	16:00- はじめてのヨガ	さおり		
		19:30- ハタヨガ	まゆみ	*13:45- 産後ヨガ	やすよ					17:30- 夕方ヨガ75	けいこ		
						19:30- ヴィンヤサヨガ80	あきこ	19:15- 陰リストラティブ	Nori	19:00- アシュタンガヨガマイソール	きしこ		
23		24		25		26		27		28		29	
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- テトックス&リラクス	ゆうな	10:00- たまごヨガ60	ひろみ	9:00- 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-75	きょうこ	16:00- はじめてのヨガ	さとみ		
				*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- 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	ひろみ	19:30- アシュタンガベーシック	きしこ		
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	ワンコインクラス(500円) 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	新しいクラス *＝要予約									
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	ワークショップ(別料金)									

そろそろ夏の盛りですね。暑いとじっとしているだけで汗もかきやすいですが、体を動かして体内にエネルギーを作り、そのエネルギーで汗をかいていくことが夏バテをしない秘訣ですよ^^

