

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
	ワンコインクラス(500円)	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 ゆうな	10:00- デトックス&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
	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 ゆうな		11:30- Now Yoga ひろみ	
	新しいクラス	*12:00- マタニティヨガ やすよ		13:30- ハタフロー75 きょうこ		
	*=要予約	*13:45- 産後ヨガ やすよ			16:00- はじめてのヨガ さおり	
	ワークショップ(別料金)	19:30- A∞Zフロ-80 きしこ	19:30- ヴィンヤサヨガ'80 あきこ	19:15- リラクス&リニュー ひろみ	17:30- 夕方ヨガ75 けいこ	
6	7	8	9	10	11	12
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: やすよ	10:00- 陰リストラティブヨガ75 ちえ	10:00- デトックス&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- サンデーモーニングヨガ75 けいこ
		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- Now Yoga あきこ	10:30- フルプライマリーレット' なおき
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- A∞Zフロ-80 きしこ	19:30- スロ-ヴィンヤサ'80 まき	19:15- リラクス&リニュー あきこ	19:30- アシュタンガ'ベーシック きしこ	
13	14	15	16	17	18	19
8:00-アシュタンガ'マイソール なおき	8:00-アシュタンガ'マイソール きしこ	8:00-アシュタンガ'マイソール きしこ		10:00- デトックス&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
					11:30- Now Yoga ひろみ	
				13:30- ハタフロー75 きょうこ	16:00- はじめてのヨガ さとみ	
				19:15- リラクス&リニュー ひろみ	17:30- 夕方ヨガ75 さとみ	
					19:30- アシュタンガ'ベーシック きしこ	
20	21	22	23	24	25	26
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: やすよ	10:00- 陰リストラティブヨガ75 ちえ	10:00- デトックス&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
		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- Now Yoga ひろみ	11:00- ヴァイクンタヨガWS 坂東 イツキ
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	13:30- ヴァイクンタヨガWS 坂東 イツキ	
		*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- A∞Zフロ-80 きしこ	19:30- ヴィンヤサヨガ'80 あきこ	19:15- リラクス&リニュー あきこ	17:30- 夕方ヨガ75 けいこ	
27	28	29	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	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	10:00- デトックス&リラクス ゆうな		
		マイソール(ドアオープン 9:30)	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- スロ-ヴィンヤサ80 まき	19:30- アナミカルフロ-80 やすよ	19:15- リラクス&リニュー ひろみ		

2018年8月クラススケジュール  
 ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872  
 www.pocoyoga-azumino.com

※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。

さらに暑くなりそうな予感の今年の夏。くれぐれも水分補給を忘れずに行ってくださいね。また体が疲れてるなーと感じたときは、リストラティブ系のヨガで回復に努めるのもよいでしょう。

