

月	火	水	木	金	土	日							
2018年9月クラススケジュール ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8871 www.pocoyoga-azumino.com 					1	2							
				ワンコインクラス(500円)	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					
				スペシャルクラス(+500円)	11:30- Now Yoga	ひろみ							
				特別企画(無料)			13:30- 初秋のスペシャルヨガクラス120	ひろみ					
				*=要予約	16:00- はじめてのヨガ	さおり							
ワークショップ(別料金)	17:30- 夕方ヨガ75	けいこ											
3		4		5		6		7		8		9	
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- デトックス&リラックス	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- Now Yoga	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					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- スローヴィンヤサ80	まき	19:15- リラックス&リニュー	ひろみ	19:15- はじめてのアシュタンガヨガ	きしこ		
10		11		12		13		14		15		16	
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- 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	9:00- 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- Now Yoga	あきこ		
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					16:00- はじめてのヨガ	まき		
				*13:45- 産後ヨガ	やすよ					17:30- 夕方ヨガ75	まき		
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- リラックス&リニュー	あきこ	19:15- はじめてのアシュタンガヨガ	きしこ		
17		18		19		20		21		22		23	
10:00- ヴィンヤサフロ-90	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- デトックス&リラックス	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- Now Yoga	ひろみ		
15:30- アシュタンガヨガ・インテンシヴ①	きしこ	12:30- ヨガベーシック	あつこ	*12:00- マタニティヨガ	やすよ					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		
18:00- 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- スローヴィンヤサ80	まき	19:30- アナトミカルフロ-80	やすよ	19:15- リラックス&リニュー	あきこ				
24		25		26		27		28		29		30	
10:00- ヴィンヤサフロ-90	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- 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	9:00- サンデーモーニングヨガ75	けいこ
12:00- ヨガ盆踊り60	ひろみ					11:45- マルトヨガ75	ちえ			11:30- Now Yoga	あきこ		
15:30- アシュタンガヨガ・インテンシヴ②	きしこ	12:30- ヨガベーシック	あつこ	*12:00- マタニティヨガ	やすよ					16:00- はじめてのヨガ	さとみ		
				*13:45- 産後ヨガ	ちえ					17:30- 夕方ヨガ75	さとみ		
18:00- 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- リラックス&リニュー	ひろみ	19:15- はじめてのアシュタンガヨガ	きしこ		

※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。

