

月		火		水		木		金		土		日		
1		2		3		4		5		6		7		
10:30- ヴィンヤサフロ-30が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	さとみ			
				*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- スローヴィンヤサ80	まき	19:15- リラックス&リニュー	あきこ	17:30- 夕方ヨガ75	さとみ			
8		9		10		11		12		13		14		
しなのの城ヨガ in 上田		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- 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	さおり		
				*13:45- 産後ヨガ	やすよ									
		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	17:30- 夕方ヨガ75	けいこ			
15		16		17		18		19		20		21		
10:30- ヴィンヤサフロ-30が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									
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- スローヴィンヤサ80	まき	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	17:30- 夕方ヨガ75	さとみ			
22		23		24		25		26		27		28		
10:30- ヴィンヤサフロ-30が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	9:00-18:30		11:00- the VINYASA オープンレベル	フランク	11:00- the VINYASA ビギナーレベル	フランク	
						11:45- マルトヨガ75	ちえ	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			養成講座		9:00-18:30		9:00-18:30		
				*13:45- 産後ヨガ	やすよ	19:30- the VINYASA 中級レベル	フランク			養成講座		養成講座		
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			19:15- リラックス&リニュー	ひろみ					
29		30		31										
10:00- ヴィンヤサフロ-30が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	ワンコインクラス(500円)								
						中級クラス(体験不可)								
		12:30- ヨガベーシック	あつこ	*12:00- マタニティヨガ	やすよ	新しいクラス								
				*13:45- 産後ヨガ	やすよ	*=-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	19:30- A∞Zフロ-80	きしこ	ワークショップ(別料金)								

2018年10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。

10月8日はみんなで上田城で城ヨガ! ポコスタの先生たちもたくさん参加予定。
 先生たちの渾身のヨガ盆踊り。見逃せませんよ! そして恒例秋のフランク先生
 祭りもはじまりますよー♪