

月	火	水	木	金	土	日							
			1	2	3	4							
		ワンコインクラス(500円)	10:00- 陰リストラティブ75	ちえ	養成講座修了試験	養成講座修了試験	養成講座修了試験						
		中級クラス(体験不可)	11:45- マルトヨガ75	ちえ									
		新しいクラス											
		*=要予約	19:30- the vinyasa	フランク									
		ワークショップ(別料金)	オープンレベル		19:15- リラックス&リニュー	ひろみ	18:30- ヴィンヤサフロ-80	ひろみ					
5	6	7	8	9	10	11							
10:00- 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	10:00- 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
12:00-18:00	フランク	12:30- ヨガベーシック	あつこ	*12:00- マタニティヨガ	やすよ	11:45- マルトヨガ75	ちえ			11:30- Now Yoga	あきこ		
12時間シークエントレニング				*13:45- 産後ヨガ	やすよ					16:00- はじめてのヨガ	さおり		
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-	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		
12	13	14	15	16	17	18							
10:30- ヴィンヤサフロ-ヨガ75	ゆうな	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
12:30- 陰ヨガ75	ゆうな	12:30- ヨガベーシック	あつこ	*12:00- マタニティヨガ	やすよ	11:45- マルトヨガ75	ちえ			11:30- Now Yoga	ひろみ		
		スクールプログラム説明会		*13:45- 産後ヨガ	やすよ					16:00- はじめてのヨガ	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-	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	17:30- 夕方ヨガ75	さとみ		
19	20	21	22	23	24	25							
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	10:00-18:30	やすよ	10:00-18:30	やすよ	10:00-18:30	やすよ
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	11:45- マルトヨガ75	ちえ	シニアヨガ養成講座		シニアヨガ養成講座		シニアヨガ養成講座	
				*13:45- 産後ヨガ	やすよ			スクールプログラム説明会					
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	あきこ	19:00- 夕方ヨガ75	さとみ		
26	27	28	29	30									
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				
						11:45- マルトヨガ75	ちえ	スクールプログラム説明会					
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								
				*13:45- 産後ヨガ	ちえ								
		19:30- ハタヨガ	まゆみ	19:30- A∞Zフロ-	きしこ	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				

2018年11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。

そろそろ年末の気配が…時がたつのははやいもの。本格的に冬支度ですね。2019年スクールプログラムの説明会も随時開催スタートで