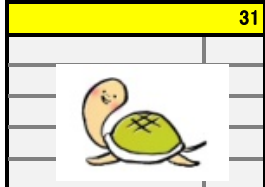


月	火	水	木	金	土	日							
※クラス時間は基本90分です。クラスの名前の後に数字が書いてある場合はその数字がクラス時間になります。(例: 陰ヨガ75→75分クラス) ※怪我や身体の不調は必ずクラス前に講師にお申し出ください。 ※中級クラスは体験・初心者の方は受講できません。					1	2							
				ワンコインクラス(500円)	10:00- 朝のリストラティブヨガ60	あきこ	9:00- サンデーモーニングヨガ75	けいこ					
				中級クラス(体験不可)	11:30- Now Yoga	あきこ							
				新しいクラス									
				*=要予約	16:00- はじめてのヨガ	けいこ							
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	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
						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	
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								
				*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フロー	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	17:30- 夕方ヨガ75	けいこ		
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- 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	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					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フロー	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	さとみ		
17	18	19	20	21	22	23							
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								
				*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- スローヴィンヤサ80	まき	19:30- アナトミカルフロー80	やすよ	19:15- リラックス&リニュー	あきこ	17:30- 夕方ヨガ75	さとみ		
24	25	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	10:00- 108回太陽礼拝 navigated by ひろみ			
						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								
スクールプログラム説明会				*13:45- 産後ヨガ	やすよ								
17:30- 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フロー	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				
31													



2018年12月クラススケジュール
 ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872
 www.pocoyoga-azumino.com

今年もいよいよあと1か月。平成最後の冬が始まりますね。今年は暖冬といわれていますが、それでもしっかりと寒いと思われまのでいつもより固くなっている身体をいつもよりゆっくりじっくりほぐしていきましょう。