

	9:00			10:00			11:00			12:00			13:00			14:00			15:00			16:00			17:00			18:00			19:00			20:00		
	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45			
1	火																																			
2	水																																			
3	木	おとしだマイソール きしこ																																		
4	金	おとしだマイソール きしこ																																		
5	土	おとしだマイソール きしこ																																		
6	日	サンデーモーニングヨガ75 けいこ																																		
7	月				ヴァンヤサフロー75 ひろみ																															
8	火				ハタヨガ90 まゆみ																															
9	水	マイソール	メンテナンスヨガ やすよ																																	
10	木		陰リストラティブ75 ちえ																																	
11	金		デトックス&リラククス80 ゆうな																																	
12	土		朝のリストラティブヨガ60 あきこ																																	
13	日	サンデーモーニングヨガ75 よし																																		
14	月		ヴァンヤサフロー75 ひろみ																																	
15	火		ハタヨガ90 まゆみ																																	
16	水	マイソール	メンテナンスヨガ やすよ																																	
17	木		陰リストラティブ75 ちえ																																	
18	金		デトックス&リラククス80 ゆうな																																	
19	土		たまごヨガ60 ひろみ																																	
20	日	サンデーモーニングヨガ75 けいこ																																		
21	月		ヴァンヤサフロー75 ひろみ																																	
22	火		ハタヨガ90 まゆみ																																	
23	水	マイソール	メンテナンスヨガ やすよ																																	
24	木		陰リストラティブ75 ちえ																																	
25	金		デトックス&リラククス80 ゆうな																																	
26	土		たまごヨガ60 ひろみ																																	
27	日	サンデーモーニングヨガ75 よし																																		
28	月		ヴァンヤサフロー75 ひろみ																																	
29	火		ハタヨガ90 まゆみ																																	
30	水	マイソール	メンテナンスヨガ やすよ																																	
31	木		陰リストラティブ75 ちえ																																	

スペシャルクラス+500円 新しいクラス
ワンコインクラス(500円) *要予約
中級クラス(体験不可) ワークショップ(別料金)

※クラスの名前の後に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。

2019年1月クラススケジュール
 ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872
 www.pcoyoga-azumino.com

