

	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	15 30 45
1 金			デトックス&リラクセス80 ちえ(代行)			ヨガビギナー75 けいこ						リラクセス&リニュー90 あきこ
2 土		たまごヨガ60 ひろみ		NowYoga90 ひろみ		はじめてのヨガ ひろみ			予約制少人数アシュタンガマイソール (プラス500円) きしこ			
3 日		サンデーモーニングヨガ75 よし	ヨガ60 みちよ		午後の瞑想クラス45 きしこ		アシュタンガヨガビギナー&ベーシック きしこ					
4 月		ヴィンヤサフロー75 ひろみ			陰ヨガ75 ひろみ						アシュタンガマイソール きしこ	
5 火		ハタヨガ90 まゆみ			ヨガベーシック80 あつこ							ハタヨガ90 まゆみ
6 水	マイソール	メンテナンスヨガ やすよ		マタニティヨガ やすよ		産後ヨガ やすよ						A∞Zフロー90 きしこ
7 木		陰リストラティブ75 ちえ		マルチヨガ75 ちえ								スローヴィンヤサ80 まき
8 金		デトックス&リラクセス80 ひろみ(代行)				ヨガビギナー75 けいこ						リラクセス&リニュー90 ひろみ
9 土		たまごヨガ60 ひろみ		養成講座								
10 日	養成講座											
11 月	養成講座										アシュタンガマイソール きしこ	
12 火		ハタヨガ90 まゆみ			ヨガベーシック80 あつこ							ハタヨガ90 まゆみ
13 水	マイソール	メンテナンスヨガ やすよ		マタニティヨガ やすよ		産後ヨガ やすよ						ヴィンヤサヨガ80 あきこ
14 木		陰リストラティブ75 ちえ		マルチヨガ75 ちえ								スローヴィンヤサ80 まき
15 金		デトックス&リラクセス80 ひろみ(代行)				ヨガビギナー75 けいこ						リラクセス&リニュー90 ひろみ
16 土		たまごヨガ60 ひろみ		NowYoga90 ひろみ		ヨガ60 みきまさ						
17 日		サンデーモーニングヨガ75 よし	ヨガ60 みちよ			アトミカフロー120: 筋膜リリース・メンテナンス やすよ						
18 月		ヴィンヤサフロー75 ひろみ			陰ヨガ75 ひろみ		ヨガ60 ゆうこ				アシュタンガマイソール きしこ	
19 火		ハタヨガ90 まゆみ			ヨガベーシック80 あつこ							ハタヨガ90 まゆみ
20 水	マイソール	メンテナンスヨガ やすよ		マタニティヨガ やすよ		産後ヨガ やすよ						A∞Zフロー90 きしこ
21 木		陰リストラティブ75 ちえ		マルチヨガ75 ちえ								スローヴィンヤサ80 まき
22 金		デトックス&リラクセス80 ゆうな				ヨガビギナー75 けいこ						リラクセス&リニュー90 あきこ
23 土		NowYoga90 あきこ		養成講座								
24 日	養成講座											
25 月		ヴィンヤサフロー75 ひろみ			陰ヨガ75 ひろみ						アシュタンガマイソール きしこ	
26 火		ハタヨガ90 まゆみ			ヨガベーシック80 あつこ							ハタヨガ90 まゆみ
27 水	マイソール	メンテナンスヨガ やすよ		マタニティヨガ ちえ		産後ヨガ ちえ						ヴィンヤサヨガ80 あきこ
28 木		陰リストラティブ75 ちえ		マルチヨガ75 ちえ								スローヴィンヤサ80 まき

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2月クラススケジュール  
ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872  
www.pocoyoga-azumino.com

