

	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 ゆうな			ヨガビギナー75 けいこ					リラックス&リニュー90 ひろみ	
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						
3 日	サンデーモーニングヨガ75 よし		ヨガ60 みちよ			石田麻子先生 陰ヨガクラス+WS				スタジオ使用あり		
4 月		ヴァンヤサフロー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						ヴァンヤサヨガ80 あきこ
7 木		陰リストラティブ75 ちえ		マルトヨガ75 ちえ								スローヴァンヤサ80 まき
8 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					リラックス&リニュー90 ひろみ	
9 土		たまごヨガ60 ひろみ		NowYoga90 ひろみ		養成講座						
10 日	ヴァンヤサフロー75 ゆうな		養成講座									
11 月		ヴァンヤサフロー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	
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						A∞Zフロー90 きしこ
14 木		陰リストラティブ75 ちえ		マルトヨガ75 ちえ								スローヴァンヤサ80 まき
15 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					リラックス&リニュー90 あきこ	
16 土		朝のリストラティブヨガ60 あきこ		NowYoga90 あきこ		ヨガ60 みきまさ			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			
17 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						
18 月		ヴァンヤサフロー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						ヴァンヤサヨガ80 あきこ
21 木		陰リストラティブ75 ちえ		マルトヨガ75 ちえ								スローヴァンヤサ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					リラックス&リニュー90 あきこ	
23 土		たまごヨガ60 ひろみ		NowYoga90 ひろみ		養成講座						
24 日	ヴァンヤサフロー75 ひろみ		養成講座									
25 月		ヴァンヤサフロー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						A∞Zフロー90 きしこ
28 木		陰リストラティブ75 ちえ		マルトヨガ75 ちえ								スローヴァンヤサ80 まき
29 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					リラックス&リニュー90 あきこ	
30 土		朝のリストラティブヨガ60 あきこ		NowYoga90 あきこ					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			
31 日	サンデーモーニングヨガ75 よし		ヨガ60 みちよ									

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) *必要予約
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。
 ※中級クラスは体験・初心者の方は受講できません。

2019年3月クラススケジュール
 ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872
 www.pocoyoga-azumino.com

