

	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 月		ヴィンヤサフロー75 10:30～, ひろみ		陰ヨガ75 12:30～, ひろみ		ヨガ60 14:30～, ゆうこ					アシュタンガマイソール 18:30～, きしこ	
2 火		ハタヨガ90 10:00～, まゆみ		ヨガベーシック80 12:30～, あつこ							ハタヨガ90 19:30～, まゆみ	
3 水	マイソール	メンテナンスヨガ 10:00～, やすよ		マタニティヨガ 12:00～, やすよ		産後ヨガ 13:45～, やすよ					A∞Zフロー90 19:30～, きしこ	
4 木		陰リストラティブ75 10:00～, ちえ		マルトヨガ75 11:45～, ちえ							スローヴィンヤサ80 19:30～, まき	
5 金		デトックス&リラククス80 10:00～, ゆうな		陰リストラティブ60 11:45～, ゆうな		ヨガビギナー75 14:00～, けいこ					リラククス&リニュー90 19:15～, ひろみ	
6 土		たまごヨガ60 10:00～, ひろみ		NowYoga90 11:30～, ひろみ		養成講座						
7 日	ヴィンヤサフロー75 あつこ	養成講座										
8 月		ヴィンヤサフロー75 10:30～, ひろみ		陰ヨガ75 12:30～, ひろみ							アシュタンガマイソール 18:30～, きしこ	
9 火		ハタヨガ90 10:00～, まゆみ		ヨガベーシック80 12:30～, あつこ							ハタヨガ90 19:30～, まゆみ	
10 水	マイソール	メンテナンスヨガ 10:00～, やすよ		マタニティヨガ 12:00～, やすよ		産後ヨガ 13:45～, やすよ					ヴィンヤサヨガ80 19:30～, あきこ	
11 木		陰リストラティブ75 10:00～, ちえ		マルトヨガ75 11:45～, ちえ							スローヴィンヤサ80 19:30～, まき	
12 金		デトックス&リラククス80 10:00～, ゆうな		陰リストラティブ60 11:45～, ゆうな		ヨガビギナー75 14:00～, けいこ					リラククス&リニュー90 19:15～, ひろみ	
13 土		たまごヨガ60 10:00～, ひろみ		NowYoga90 11:30～, ひろみ		ヨガ60 14:00～, みきまさ						
14 日	サンデーモーニングヨガ75 9:00～, よし		ヨガ60 11:00～, みちよ			7ナミカルフロー120:目覚めよ、内転筋! 13:30～, やすよ						
15 月		ヴィンヤサフロー75 10:30～, ひろみ		陰ヨガ75 12:30～, ひろみ		ヨガ60 14:30～, ゆうこ					アシュタンガマイソール 18:30～, きしこ	
16 火		ハタヨガ90 10:00～, まゆみ		ヨガベーシック80 12:30～, あつこ							ハタヨガ90 19:30～, まゆみ	
17 水	マイソール	メンテナンスヨガ 10:00～, やすよ		マタニティヨガ 12:00～, やすよ		産後ヨガ 13:45～, やすよ					A∞Zフロー90 19:30～, きしこ	
18 木		陰リストラティブ75 10:00～, ちえ		マルトヨガ75 11:45～, ちえ							スローヴィンヤサ80 19:30～, まき	
19 金		デトックス&リラククス80 10:00～, ゆうな		陰リストラティブ60 11:45～, ゆうな		ヨガビギナー75 14:00～, けいこ					リラククス&リニュー90 19:15～, あきこ	
20 土		たまごヨガ60 10:00～, ひろみ		NowYoga90 11:30～, ひろみ		養成講座						
21 日	養成講座											
22 月		ヴィンヤサフロー75 10:30～, ひろみ		陰ヨガ75 12:30～, ひろみ							アシュタンガマイソール 18:30～, きしこ	
23 火		ハタヨガ90 10:00～, まゆみ		ヨガベーシック80 12:30～, あつこ							ハタヨガ90 19:30～, まゆみ	
24 水	マイソール	メンテナンスヨガ 10:00～, やすよ		マタニティヨガ 12:00～, ちえ		産後ヨガ 13:45～, ちえ					ヴィンヤサヨガ80 19:30～, あきこ	
25 木		陰リストラティブ75 10:00～, ちえ		マルトヨガ75 11:45～, ちえ							スローヴィンヤサ80 19:30～, まき	
26 金		デトックス&リラククス80 10:00～, ゆうな		陰リストラティブ60 11:45～, ゆうな		ヨガビギナー75 14:00～, けいこ					リラククス&リニュー90 19:15～, あきこ	
27 土		朝のリストラティブヨガ60 10:00～, あきこ		NowYoga90 11:30～, あきこ						予約制少人数アシュタンガマイソール 17:00～, (プラス500円) きしこ		
28 日	サンデーモーニングヨガ75 9:00～, よし		ヨガ60 11:00～, みちよ		午後の瞑想クラス45 13:00～, きしこ	アシュタンガヨガビギナー&ベーシック 14:30～, きしこ						
29 月		ヴィンヤサフロー75 10:30～, ひろみ		3時間たまごヨガWS「ようこそ！たまごヨガ！」 13:00～, ひろみ							アシュタンガマイソール 18:30～, きしこ	
30 火		ハタヨガ90 10:00～, まゆみ		ヨガベーシック80 12:30～, あつこ							ハタヨガ90 19:30～, まゆみ	

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。
 ※中級クラスは体験・初心者の方は受講できません。

2019年4月クラススケジュール
 ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872
 www.pocoyoga-azumino.com 