

	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 水												
2 木		陰リストライプ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
3 金		デトックス&リラックス80 10:00～, ゆうな		陰リストライプ60 11:45～, ゆうな				ヨガ60 17:00～, ゆうこ			リラックス&リニュー90 19:15～, あきこ	
4 土		朝のリストライプ60 10:00～, あきこ		NowYoga90 11:30～, あきこ								
5 日	サンデーモーニングヨガ75 9:00～, よし		はじめてのヨガ60 11:00～, みちよ							ヨガビギナー75 18:30～, けいこ		
	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
6 月		ヴィンヤサフロー75 10:00～, ひろみ										
7 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
8 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
9 木		陰リストライプ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
10 金		デトックス&リラックス80 10:00～, ゆうな		陰リストライプ60 11:45～, ゆうな							リラックス&リニュー90 19:15～, ひろみ	
11 土		朝のリストライプ60 10:00～, あきこ		NowYoga90 11:30～, あきこ		ヨガ60 14:00～, みきまさ						
12 日	サンデーモーニングヨガ75 9:00～, よし		はじめてのヨガ60 11:00～, みちよ							ヨガビギナー75 18:30～, けいこ		
	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
13 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	
14 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
15 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
16 木		陰リストライプ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
17 金		デトックス&リラックス80 10:00～, ゆうな		陰リストライプ60 11:45～, ゆうな							リラックス&リニュー90 19:15～, あきこ	
18 土		たまごヨガ60 10:00～, ひろみ		NowYoga90 11:30～, ひろみ				養成講座				
19 日	ヴィンヤサフロー75 9:00～, ひろみ							養成講座				
	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
20 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	
21 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
22 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
23 木		陰リストライプ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
24 金		デトックス&リラックス80 10:00～, ゆうな		陰リストライプ60 11:45～, ゆうな							リラックス&リニュー90 19:15～, あきこ	
25 土		たまごヨガ60 10:00～, ひろみ		NowYoga90 11:30～, ひろみ					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			
26 日	サンデーモーニングヨガ75 9:00～, よし		はじめてのヨガ60 11:00～, みちよ							ヨガビギナー75 18:30～, けいこ		
	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
27 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	
28 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
29 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						the VINYASA中級 19:30～, フランク
30 木		陰リストライプ75 10:00～, ちえ		マルトヨガ75 11:45～, ちえ		デトックス&リラックス80 13:30～, ゆうな						スローヴィンヤサ80 19:30～, まき
31 金								養成講座			リラックス&リニュー90 19:15～, ひろみ	

スペシャルクラス+500円	新しいクラス
ファンインクラス(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5月クラススケジュール  
 ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872  
 www.pocoyoga-azumino.com 