

	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 土			the VINYASA 初級 11:00～, フランク									
2 日	養成講座										ヨガビギナー75 19:00～, けいこ	
3 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	
4 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	
5 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 オープン 19:30～, フランク	
6 木	養成講座										スローヴィンヤサ80 19:30～, まき	
7 金	養成講座										リラックス&リニュー90 19:15～, ひろみ	
8 土	養成講座										NowYoga90 19:00～, ひろみ	
9 日	養成講座										ヨガビギナー75 19:00～, けいこ	
10 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	
11 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	
12 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	
13 木		陰リストラティブ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	
14 金	養成講座										リラックス&リニュー90 19:15～, あきこ	
15 土		the VINYASA 初級 11:00～, フランク										
16 日	養成講座										ヨガビギナー75 19:00～, けいこ	
17 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	
18 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	
19 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	
20 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	
21 金		デトックス&リラックス80 10:00～, ゆうな		陰リストラティブ75 11:45～, ゆうな							リラックス&リニュー90 19:15～, あきこ	
22 土		朝のリストラティブ60 10:00～, あきこ		NowYoga90 11:30～, あきこ				養成講座				
23 日	ヴィンヤサフロー75 9:00～,			養成講座							ヨガビギナー75 19:00～, けいこ	
24 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	
25 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	
26 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					A∞フロー90 19:30～, きしこ	
27 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	
28 金		デトックス&リラックス80 10:00～, ひろみ		陰リストラティブ75 11:45～, ひろみ							リラックス&リニュー90 19:15～, ひろみ	
29 土		たまごヨガ60 10:00～, ひろみ		NowYoga90 11:30～, ひろみ		ヨガ60 14:00～, みきまき			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			
30 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			アナムカルフロー120 13:30～, やすよ					ヨガビギナー75 18:30～, けいこ	

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6月クラススケジュール  
 ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872  
 www.pocoyoga-azumino.com 