


	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 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			研修									ヨガビギナー75 18:30～, けいこ																	
2 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 18:45～, あきこ														
3 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														
4 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∞フロー90 19:30～, きしこ														
5 木				陰リストラティブ75 10:00～, ちえ						マルチヨガ75 11:45～, ちえ												スローヴィンヤサ80 19:30～, まき														
6 金				デトックス&リラクセス80 10:00～, ゆうな						陰リストラティブ75 11:45～, ゆうな												リラクセス&リニュー90 19:15～, あきこ														
7 土				朝のリストラティブ60 10:00～, あきこ						NowYoga90 11:30～, あきこ						ヨガ60 14:00～, みきまさ						サタデーナイトヨガ80 18:30～, よし														
8 日	サンデーモーニングヨガ75 9:00～, よし									スペシャルクラス120: 前屈を「得意」にしよう! 13:00～, ゆうな									ヨガビギナー75 18:30～, けいこ																	
9 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 18:45～, きしこ														
10 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														
11 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														
12 木				陰リストラティブ75 10:00～, ちえ						マルチヨガ75 11:45～, ちえ												スローヴィンヤサ80 19:30～, まき														
13 金				デトックス&リラクセス80 10:00～, ゆうな						陰リストラティブ75 11:45～, ゆうな												リラクセス&リニュー90 19:15～, ひろみ														
14 土				たまごヨガ60 10:00～, ひろみ						NowYoga90 11:30～, ひろみ						マタニティヨガ 14:00～, ひろみ						予約制少人数アシュタンガマイソール 17:30～, (プラス500円) きしこ														
15 日	サンデーモーニングヨガ75 9:00～, みちよ						はじめてのヨガ60 11:00～, みちよ			マルチヨガ120: マルトヨガってなあに? 15:00～, ちえ									ヨガビギナー75 18:30～, けいこ																	
16 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 18:45～, きしこ														
17 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														
18 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∞フロー90 19:30～, きしこ														
19 木				陰リストラティブ75 10:00～, ちえ						マルチヨガ75 11:45～, ちえ												スローヴィンヤサ80 19:30～, まき														
20 金				デトックス&リラクセス80 10:00～, ゆうな						陰リストラティブ75 11:45～, ゆうな												リラクセス&リニュー90 19:15～, ひろみ														
21 土				朝のリストラティブ60 10:00～, あきこ						NowYoga90 11:30～, あきこ												サタデーナイトヨガ80 18:30～, よし														
22 日	サンデーモーニングヨガ75 9:00～, みちよ																		ヨガビギナー75 18:30～, けいこ																	
23 月				ヴィンヤサフロー75 10:30～, あきこ																		アシュタンガマイソール 18:45～, きしこ														
24 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														
25 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														
26 木				陰リストラティブ75 10:00～, ちえ						マルチヨガ75 11:45～, ちえ												スローヴィンヤサ80 19:30～, まき														
27 金				デトックス&リラクセス80 10:00～, ゆうな						陰リストラティブ75 11:45～, ゆうな												リラクセス&リニュー90 19:15～, あきこ														
28 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 17:30～, (プラス500円) きしこ														
29 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			ヨギックアーツ120: 13:00～, まさえ									ヨガ60 16:00～, えみこ			ヨガビギナー75 18:30～, けいこ														
30 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 18:45～, きしこ														

スペシャルクラス+500円	新しいクラス
ファンコインクラス(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9月クラススケジュール
 ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872 
 www.pcoyoga-azumino.com