

	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 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
2 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
3 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
4 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
5 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 19:00～, よし	
6 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・腹横筋で自然のカートル 13:30～, やすよ					ヨガビギナー75 18:30～, けいこ		
	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
7 月		ヴィンヤサフロー75 10:30～, ひろみ		ストレッチ&リリース75(陰ヨガ) 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	
8 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
9 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
10 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
11 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
12 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				アシュタンガマイソール 17:30～, きしこ		
13 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		
	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
14 月	第3回しなのの城ヨガ in 上田！！ 上田城に集合☆											
15 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
16 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～, ひろみ		産後ヨガ 13:45～, ひろみ						the VINYASA 中級 19:30～, フランク
17 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
18 金												リラクセス&リニュー90 19:15～, あきこ
19 土		the VINYASA 初級 11:00～, フランク									サタデーナイトヨガ80 19:00～, よし	
20 日											ヨガビギナー75 19:00～, けいこ	
	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
21 月		ヴィンヤサフロー75 10:30～, あきこ				ヨガ60 14:30～, ゆうこ					アシュタンガマイソール 18:45～, きしこ	
22 火		祝日スペシャル！NowYoga90 11:00～, ひろみ										
23 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 オールレベル 19:30～, フランク
24 木												スローヴィンヤサ80 19:30～, まき
25 金												リラクセス&リニュー90 19:15～, ひろみ
26 土											サタデーナイトヨガ80 19:00～, よし	
27 日	the VINYASA80 初級 9:30～, フランク			オールレベルワークショップ:「呼吸」 フランク・マウロ		the VINYASA90 上級 16:00～, フランク				ヨガビギナー75 18:30～, けいこ		
	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
28 月		ヴィンヤサフロー75 10:30～, ひろみ		ストレッチ&リリース75(陰ヨガ) 12:30～, ひろみ							アシュタンガマイソール 18:45～, きしこ	
29 火		ハタヨガ90 10:00～, まゆみ		ヨガベーシック80 12:30～, ゆうな								ハタヨガ90 19:30～, まゆみ
30 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						the VINYASA オールレベル 19:30～, フランク
31 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

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10月クラススケジュール
ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872 
www.pocoyoga-azumino.com