

		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	15	30	45
1	金				デトックス&リラククス80 10:00～, ゆうな				陰リストラティブヨガ75 11:45～, ゆうな																						リラククス&リニューール 19:15～, あきこ									
2	土																												サタデーナイトヨガ80 19:00～, よし											
3	日																												ヨガビギナー75 18:30～, けいこ											
4	月																												アシュタンガマイソール 18:45～, きしこ											
5	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												
6	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											
7	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												
8	金				デトックス&リラククス80 10:00～, ゆうな				陰リストラティブヨガ75 11:45～, ゆうな																			リラククス&リニューール 19:15～, ひろみ												
9	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				ヨガ60 16:00～, みきまさ										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													
10	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													
11	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														
12	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												
13	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											
14	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												
15	金				デトックス&リラククス80 10:00～, ゆうな				陰リストラティブヨガ75 11:45～, ゆうな																			リラククス&リニューール 19:15～, ひろみ												
16	土				朝のリストラティブ60 10:00～, あきこ				NowYoga90 11:30～, あきこ				スペシャルクラス120:ストレッチ&リリース:肩・背中編 14:00～, ひろみ													サタデーナイトヨガ80 19:00～, よし														
17	日	サンデーモーニングヨガ75 9:00～, よし																								ヨガビギナー75 18:30～, けいこ														
18	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												
19	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												
20	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																A∞フロー90 19:30～, きしこ											
21	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												
22	金				デトックス&リラククス80 10:00～, ゆうな				陰リストラティブヨガ75 11:45～, ゆうな																			リラククス&リニューール 19:15～, あきこ												
23	土				朝のリストラティブ60 10:00～, あきこ				NowYoga90 11:30～, あきこ				スペシャルクラス120:ヴィンヤサフロー:太陽礼拝編 14:00～, ひろみ													サタデーナイトヨガ80 19:00～, よし														
24	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				生理学3回シリーズ 生理学101:呼吸を理解するための基礎生理学 1/3 安藤宏																			ヨガビギナー75 18:30～, けいこ												
25	月				ヴィンヤサフロー75 10:30～, ちえ				ストレッチ&リリース75(陰ヨガ) 12:30～, ちえ																			アシュタンガマイソール 18:45～, きしこ												
26	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												
27	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											
28	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												
29	金				デトックス&リラククス80 10:00～, ゆうな				陰リストラティブヨガ75 11:45～, ゆうな																			リラククス&リニューール 19:15～, あきこ												
30	土				朝のリストラティブ60 10:00～, あきこ				NowYoga90 11:30～, あきこ																															

スペシャルクラス+500円	新しいクラス
アンコイクラス(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11月クラススケジュール
 ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872
 www.pocoyoga-azumino.com 