

	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 9:30～、あきこ		ヨガ60 11:15～、みなこ		ヨガ120:キヤット&カウを極める 13:00～、ゆうな						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～、あきこ			たまごヨガリラックス 12:30～、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		
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		マルトヨガ75 11:45～、ちえ		はじめてのヨガ60 14:00～、みちよ						スローヴィンヤサ80 19:30～、まき	
6 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～、ひろみ		
7 土		たまごヨガ60 10:00～、ひろみ		NowYoga90 11:30～、ひろみ		ヨガ60 14:00～、みきまさ					サタデーナイトヨガ80 19:00～、よし		
8 日	サンデーモーニングヨガ75 9:30～、ひろみ		ヨガ60 11:15～、えみこ			アトミカフロー120:肩甲骨の安定性を高める 13:30～、やすよ					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			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		
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～、ちえ		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	
12 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	
13 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		
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		はじめてのヨガ60 16:00～、みちよ		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											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			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		
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		マルトヨガ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		
21 土		たまごヨガリラックス60 10:00～、あきこ		NowYoga90 11:30～、あきこ				リストラティブ30:太陽礼拝&はじめてのリストラティブ30 16:00～、あきこ			サタデーナイトヨガ80 19:00～、よし		
22 日	サンデーモーニングヨガ75 9:30～、よし		ヨガ60 11:15～、えみこ	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 2/3 12:30～、安藤宏								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～、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		
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～、ひろみ		産後ヨガ 13:45～、ひろみ						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		マルトヨガ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～、ひろみ		
28 土		朝のリストラティブ60 10:00～、あきこ		NowYoga90 11:30～、あきこ		はじめてのヨガ60 14:00～、みちよ					サタデーナイトヨガ80 19:00～、よし		
29 日	年末スペシャル! 年納め108回太陽礼拝 10:00～、ひろみ												
30 月	年末年始のお休み よいお正月を!												
31 火	年末年始のお休み よいお正月を!												

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12月クラススケジュール
ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872
www.pocoyoga-azumino.com

