

	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 水	あけましておめでとうございます。											
2 木	お正月休みです。											
3 金	アシュタンガヨガマイソール 9:00～, きしこ											
4 土	アシュタンガヨガマイソール 9:00～, きしこ											
5 日	アシュタンガヨガマイソール 9:00～, きしこ			NowYoga90 12:30～, あきこ			はじめてのヨガ60 14:30～, みちよ			ヨガビギナー75 18:30～, けいこ		
	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
6 月		ヴィンヤサフロー75 10:30～, ひろみ			ストレッチ&リラ-75 (除ヨガ) 12:30～, ひろみ					アシュタンガマイソール 18:45～, きしこ		
7 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	
8 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	
9 木		陰リストラティブ80 10:00～, ちえ			マルトヨガ80 11:50～, ちえ						スローヴィンヤサ80 19:30～, まき	
10 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30 75 11:45～, ゆうな						リラックス&リニュー-80 19:30～, あきこ	
11 土	朝のリストラティブ60 10:00～, あきこ	NowYoga80 11:15～, あきこ		陰ヨガ講座 基礎編 13:00～, 石田麻子							サタデーナイトヨガ80 19:15～, よし	
12 日	サンデーモーニングヨガ75 9:30～, よし	ヨガ60 11:15～, みなこ		陰ヨガ講座 基礎編 13:00～, 石田麻子							ヨガビギナー75 19:30～, けいこ	
	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
13 月		たまごヨガ60 10:00～, ひろみ		ヨガビギナー75 11:30～, えみこ		ヴィンヤサ120・正月太りを燃焼！ヴィンヤサフロー！ 13:00～, ひろみ		ヨガ60 16:00～, ゆうこ		アシュタンガマイソール 18:45～, きしこ		
14 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	
15 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	
16 木		陰リストラティブ80 10:00～, ちえ			マルトヨガ80 11:50～, ちえ						スローヴィンヤサ80 19:30～, まき	
17 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30 75 11:45～, ひろみ						リラックス&リニュー-80 19:30～, ひろみ	
18 土	朝のリストラティブ60 10:00～, あきこ	NowYoga80 11:15～, あきこ		陰ヨガ講座 基礎編 13:00～, 石田麻子							サタデーナイトヨガ80 19:15～, よし	
19 日	サンデーモーニングヨガ75 9:30～, みちよ	はじめてのヨガ60 11:15～, みちよ		リストラティブヨガ120：身体の裏側を緩めよう 13:00～, あきこ						ヨガビギナー75 18:30～, けいこ		
	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
20 月		ヴィンヤサフロー75 10:30～, ひろみ			ストレッチ&リラ-75 (除ヨガ) 12:30～, ひろみ					アシュタンガマイソール 18:45～, きしこ		
21 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	
22 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	
23 木		陰リストラティブ80 10:00～, ちえ			マルトヨガ80 11:50～, ちえ						スローヴィンヤサ80 19:30～, みちよ	
24 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30 75 11:45～, ゆうな						リラックス&リニュー-80 19:30～, あきこ	
25 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～, みまき		サタデーナイトヨガ80 19:00～, よし		
26 日	サンデーモーニングヨガ75 9:30～, よし	ヨガ60 11:15～, みなこ		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	
	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
27 月		ヴィンヤサフロー75 10:30～, ひろみ			ヨガビギナー75 12:30～, えみこ		ヨガ60 14:30～, ゆうこ			アシュタンガマイソール 18:45～, きしこ		
28 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	
29 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	
30 木		陰リストラティブ80 10:00～, ちえ			マルトヨガ80 11:50～, ちえ						スローヴィンヤサ80 19:30～, まき	
31 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30 75 11:45～, ゆうな						リラックス&リニュー-80 19:30～, ひろみ	

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。

2020年1月クラススケジュール
ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872
www.pocoyoga-azumino.com

