

	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 土		たまごヨガ60 10:00～, ひろみ	NowYoga80 11:15～, ひろみ								サタデーナイトヨガ80 19:00～, よし	
2 日	サンデーモーニングヨガ75 9:30～, よし											
3 月		ヴィンヤサフロー75 10:30～, ひろみ		ストレッチ&リ-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	
4 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	
5 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	
6 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	
7 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 30' 75 11:45～, ゆうな							リラククス&リニュー-80 19:30～, あきこ	
8 土		朝のリストラティブヨガ60 10:00～, あきこ	NowYoga90 11:30～, あきこ		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	
9 日	サンデーモーニングヨガ75 9:30～, みちよ		ヨガ60 11:15～, みなこ		7分ヨガ70-120: 股関節周りの筋肉を整える 13:00～, やすよ			はじめてのヨガ60 16:00～, みちよ			ヨガビギナー75 18:30～, けいこ	
10 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							アシュタンガマイソール 18:45～, きしこ	
11 火		リラククス&リニュー-90 10:30～, ひろみ		たまごヨガ120: 芽吹きのためご 13:00～, ひろみ				ヨガ60 16:00～, ゆうこ				
12 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	
13 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	
14 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 30' 75 11:45～, ゆうな							リラククス&リニュー-80 19:30～, ひろみ	
15 土		たまごヨガ60 10:00～, ひろみ	NowYoga90 11:30～, ひろみ									
16 日	サンデーモーニングヨガ75 9:30～, みちよ										ヨガビギナー75 19:00～, けいこ	
17 月		ヴィンヤサフロー75 10:30～, ひろみ		ストレッチ&リ-75 (除ヨガ) 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	
18 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	
19 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					A∞フロー90 19:30～, きしこ	
20 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	
21 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 30' 75 11:45～, ゆうな							リラククス&リニュー-80 19:30～, あきこ	
22 土	更科有哉 アシュタンガヨガマイソール&WS 8:30～							スペシャルクラス120: 股関節のバランスをとりながら Dynamic of Opposite 16:00～, ひろみ			サタデーナイトヨガ80 19:00～, よし	
23 日		108人チャリティヨガ @信毎メディアガーデン 10:30～, ひろみ		はじめてのヨガ60 13:30～, みなこ		スペシャルクラス120: バランス感覚を鍛えよう～水のポーズ編～ 15:00～, ゆうな					ヨガビギナー75 18:30～, けいこ	
24 月		NowYoga90 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	
25 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	
26 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	
27 木		陰リストラティブ80 10:00～, ちえ		マルトヨガ80 11:50～, ちえ			はじめてのヨガ60 14:30～, みちよ				スローヴィンヤサ80 19:30～, みちよ	
28 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 30' 75 11:45～, ゆうな							リラククス&リニュー-80 19:30～, ひろみ	
29 土		NowYoga90 10:00～, ひろみ									サタデーナイトヨガ80 19:30～, よし	

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2月クラススケジュール
ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872
www.pocoyoga-azumino.com

