

	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 9:00～, よし										ヨガビギナー75 19:00～, けいこ	
2 月		ヴィンヤサフロー75 10:30～, ひろみ		ストレッチ&リラ-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	
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80 10:00～, ちえ		マルチヨガ80 12:00～, ちえ							スローヴィンヤサ80 19:30～, まき	
6 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				ヴィンヤサベーシック75 16:00～, ゆうこ			リラククス&リニュー-80 19:30～, ひろみ	
7 土		朝のリストラティブヨガ60 10:00～, あきこ		NowYoga90 11:30～, あきこ		ヨガ60 14:00～, みまき					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 9:00～, みちよ		はじめてのヨガ60 11:00～, みちよ		リストラティブヨガ120: ストレスとうまく付き合おう 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
9 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	
10 火		ハタヨガ 10:00～, (代) あつこ		ヨガベーシック80 12:30～, あつこ								
11 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	
12 木		陰リストラティブ80 10:00～, ちえ		マルチヨガ80 12:00～, ちえ							スローヴィンヤサ80 19:30～, まき	
13 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	
14 土		たまごヨガ60 10:00～, ひろみ		NowYoga90 11:30～, ひろみ								
15 日	ヴィンヤサフロー75 9:00～, まき										ヨガビギナー75 19:00～, 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
16 月		ヴィンヤサフロー75 10:30～, ひろみ		ストレッチ&リラ-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80 10:00～, ちえ		マルチヨガ80 12:00～, ちえ							スローヴィンヤサ80 19:30～, みちよ	
20 金		マルチヨガ80 10:00～, ゆうな		はじめてのヨガ60 12:00～, みなこ		スペシャルクラス120: デトックス&リラククス 13:30～, ゆうな						
21 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		はじめてのヨガ60 16:30～, みちよ			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 9:00～, よし		はじめてのヨガ60 11:00～, みなこ		南澤ひろみ ヴィンヤサフローWS 『安定したポーズの構築～集中する呼吸～を保つ～』, 13:30～						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
23 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	
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80 10:00～, ちえ		マルチヨガ80 12:00～, ちえ							スローヴィンヤサ80 19:30～, まき	
27 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	
28 土		たまごヨガ60 10:00～, ひろみ		NowYoga90 11:30～, ひろみ								
29 日	ヴィンヤサフロー75 9:00～, あきこ										ヨガビギナー75 19:00～, けいこ	
30 月		ヴィンヤサフロー75 10:30～, ひろみ		ストレッチ&リラ-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	
31 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	

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3月クラススケジュール
ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872
www.pocoyoga-azumino.com

