

	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	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∞フロア90 19:30～, きしこ
2 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
3 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 19:30～, あきこ
4 土		たまごヨガ60 10:00～, ひろみ		NowYoga90 11:30～, ひろみ		ヨガ60 14:00～, みきまき		はじめてのヨガ60 16:30～, みなこ				サタデーナイトヨガ80 19:30～, よし
5 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		タマゴヨガ120: Reborn:たまごで新しい私 13:00～, ひろみ					ヨガビギナー75 18:30～, けいこ		
6 月		ヴィンヤサペース75 10:00～, ゆうこ		ヨガビギナー75 12:00～, えみこ								アシュタンガマイソール 18:45～, きしこ
7 火		ハタヨガ 10:00～, まゆみ		ヨガペース75 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～, ちえ		産後ヨガ 13:45～, ちえ						ヴィンヤサヨガ80 19:30～, あきこ
9 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
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 75 11:45～, ゆうな								リラックス&リニュー90 19:30～, ひろみ
11 土		ストレッチ&リリース60 10:00～, ひろみ		NowYoga90 11:30～, ひろみ								
12 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	
13 月		ヴィンヤサペース75 10:00～, ゆうこ		ヨガビギナー75 12:00～, えみこ								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		ヨガペース75 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						A∞フロア90 19:30～, きしこ
16 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
17 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 19:30～, あきこ
18 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 16:30～, みちよ				サタデーナイトヨガ80 19:30～, よし
19 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		ヴィンヤサフロー120: 春のデトックスフロー 13:00～, ひろみ					ヨガビギナー75 18:30～, けいこ		
20 月		ヴィンヤサペース75 10:00～, ゆうこ		ヨガビギナー75 12:00～, えみこ								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		ヨガペース75 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～, 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
23 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
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 75 11:45～, ゆうな								リラックス&リニュー90 19:30～, ひろみ
25 土		ストレッチ&リリース60 10:00～, ひろみ		NowYoga90 11:30～, ひろみ								サタデーナイトヨガ80 19:30～, よし
26 日	ヴィンヤサフロー75 9:00～, ちえ										ヨガビギナー75 18:30～, けいこ	
27 月		ヴィンヤサペース75 10:00～, ゆうこ		ヨガビギナー75 12:00～, えみこ								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		ヨガペース75 12:30～, あつこ								ハタヨガ90 19:30～, まゆみ
29 水		77分&120: 多関節を起動して後屈を深めよう 10:00～, やすよ				マルチヨガ 基礎編 前編 13:00～18:00, やすよ						A∞フロア90 19:30～, きしこ
30 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

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4月クラススケジュール  
ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872  
www.pocoyoga-azumino.com

