

		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	15	30	45
1	月				ヴィンヤサベアシック75 10:00～、ゆうこ							ヨガビギナー75 12:00～、えみこ																												
2	火				ハタヨガ 10:00～、まゆみ																															ハタヨガ90 19:30～、まゆみ				
3	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																								
4	木				陰リストラティブ80 10:00～、ちえ							マルトヨガ80 12:00～、ちえ																						スローヴィンヤサ80 19:30～、まき						
5	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 ヨガ 75 11:45～、ゆうな																			リラックス&リニュー90 19:30～、あきこ									
6	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																サタデーナイトヨガ80 19:30～、よし								
7	日	サンデーモーニングヨガ75 9:00～、よし																																						
8	月				ヴィンヤサベアシック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									
9	火				ハタヨガ 10:00～、まゆみ																												ハタヨガ90 19:30～、まゆみ							
10	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																								
11	木				陰リストラティブ80 10:00～、ちえ							マルトヨガ80 12:00～、ちえ																			スローヴィンヤサ80 19:30～、まき									
12	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 ヨガ 75 11:45～、ゆうな																リラックス&リニュー90 19:30～、あきこ												
13	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									
14	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																																			
15	月				ヴィンヤサベアシック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									
16	火				ハタヨガ90 10:00～、まゆみ																												ハタヨガ90 19:30～、まゆみ							
17	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																								
18	木				陰リストラティブ80 10:00～、ちえ							マルトヨガ80 12:00～、ちえ																			スローヴィンヤサ80 19:30～、みちよ									
19	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 ヨガ 75 11:45～、ゆうな																リラックス&リニュー90 19:30～、あきこ												
20	土				たまごヨガ60 10:00～、ひろみ							NowYoga90 11:30～、ひろみ																												
21	日																																							
22	月				ヴィンヤサベアシック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									
23	火				ハタヨガ90 10:00～、まゆみ																												ハタヨガ90 19:30～、まゆみ							
24	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																								
25	木				陰リストラティブ80 10:00～、ちえ							マルトヨガ80 12:00～、ちえ																			スローヴィンヤサ80 19:30～、まき									
26	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 ヨガ 75 11:45～、ゆうな																リラックス&リニュー90 19:30～、あきこ												
27	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									
28	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																																			
29	月				ヴィンヤサベアシック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									
30	火				ハタヨガ90 10:00～、まゆみ																												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6月クラススケジュール
 ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872
 www.pocoyoga-azumino.com

