

		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	ヴィンヤサフロー75			9:00～、まき																																			
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

