

	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						VINYASA75 20:00～、フランク(あきこ)
2 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
3 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 75 11:45～、ゆうな								リラククス&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								サタデーナイトヨガ80 19:30～、よし
5 日	ヴィンヤサヨガ75 9:00～、ゆうな											
6 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
7 火		ハタヨガ 10:00～、まゆみ										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						VINYASA75 20:00～、フランク(あきこ)
9 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
10 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 75 11:45～、ゆうな								リラククス&リニュー90 19:30～、あきこ
11 土		ストレッチ&リ-ス60 10:00～、ひろみ		NowYoga90 11:30～、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
12 日	サンデーモーニングヨガ75 9:00～、みちよ											
13 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
14 火		ハタヨガ90 10:00～、まゆみ										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						VINYASA75 20:00～、フランク(あきこ)
16 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
17 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 75 11:45～、ゆうな								リラククス&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								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～、みちよ		はじめてのヨガ60 11:00～、みちよ									
20 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
21 火		ハタヨガ90 10:00～、まゆみ		ヨガベアシック80 12:00～、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						VINYASA75 20:00～、フランク(あきこ)
23 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
24 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 75 11:45～、ゆうな								リラククス&リニュー90 19:30～、あきこ
25 土				NowYoga90: 陰陽フロー 13:00～、ひろみ				ストレッチ&リ-ス60 16:00～、ひろみ				サタデーナイトヨガ80 19:30～、よし
26 日							サンデーアフタヌーンヨガ75 15:00～、よし					
27 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
28 火		ハタヨガ90 10:00～、まゆみ		ヨガベアシック80 12:00～、あつこ								ハタヨガ90 19:30～、まゆみ
29 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						VINYASA75 20:00～、フランク(あきこ)
30 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
31 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 75 11:45～、ゆうな								リラククス&リニュー90 19:30～、あきこ

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
オンライン&スタジオ (ハイブリッドクラス)	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7月クラススケジュール
ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872
www.pocoyoga-azumino.com

