

	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 火		ハタヨガ 10:00～、まゆみ		ヨガベーシック80 12:00～、あつこ								ハタヨガ90 19:30～、まゆみ
2 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～、フランシス(あきこ)
3 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
4 金		デトックス&リラクセス80 10:00～、ゆうな		陰リストラティブ70 11:40～、ゆうな		マルトヨガ60 13:15～、ゆうな						リラクセス&リニュー90 19:30～、あきこ
5 土				NowYoga90 13:00～、ひろみ			たまごヨガ60 15:00～、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
6 日	サンデーモーニングヨガ75 9:00～、みちよ		ヨガ60 11:00～、みきまさ									
7 月		ヴィンヤサベーシック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
8 火		ハタヨガ 10:00～、まゆみ		ヨガベーシック80 12:00～、あつこ								ハタヨガ90 19:30～、まゆみ
9 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～、フランシス(あきこ)
10 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
11 金		デトックス&リラクセス80 10:00～、ゆうな		陰リストラティブ70 11:40～、ゆうな		マルトヨガ60 13:15～、ゆうな						リラクセス&リニュー90 19:30～、あきこ
12 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15時間講座① 13:30～、ひろみ					サタデーナイトヨガ80 19:30～、よし	
13 日	サンデーモーニングヨガ75 9:00～、よし		リファ&リニュー75 10:45～、ひろみ		ヴィンヤサ75 13:00～、みちよ	はじめてのヨガ15時間講座② ひろみ						
14 月		ヴィンヤサベーシック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
15 火		ハタヨガ90 10:00～、まゆみ		ヨガベーシック80 12:00～、あつこ								ハタヨガ90 19:30～、まゆみ
16 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～、フランシス(あきこ)
17 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
18 金		デトックス&リラクセス80 10:00～、ゆうな		陰リストラティブ70 11:40～、ゆうな		マルトヨガ60 13:15～、ゆうな						リラクセス&リニュー90 19:30～、あきこ
19 土				ヴィンヤサ75 12:45～、ひろみ		マルトヨガワークショップ応用編① 14:30～、やすよ					サタデーナイトヨガ80 19:30～、よし	
20 日	サンデーモーニングヨガ75 9:00～、みちよ	ヴィンヤサベーシック75 10:45～、あきこ		マルトヨガワークショップ応用編② 13:00～、やすよ								
21 月		ヴィンヤサベーシック75 10:00～、ゆうこ		ヴィンヤサ75 13:00～、えみこ		はじめてのヨガ15時間講座③ ひろみ					NOW YOGA75 19:00～、あきこ	
22 火		Infinite Ground90:胸を開く 10:30～、ひろみ		はじめてのヨガ15時間講座④ 13:00～、ひろみ							ヨガビギナー75 19:00～、えみこ	
23 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～、フランシス(あきこ)
24 木		陰リストラティブ80 10:00～、ひろみ		マルトヨガ80 12:00～、ひろみ								スローヴィンヤサ80 19:30～、まき
25 金		デトックス&リラクセス80 10:00～、ゆうな		陰リストラティブ70 11:40～、ゆうな		マルトヨガ60 13:15～、ゆうな						リラクセス&リニュー90 19:30～、あきこ
26 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
27 日	サンデーモーニングヨガ75 9:00～、よし											
28 月		ヴィンヤサベーシック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
29 火		ハタヨガ90 10:00～、まゆみ		ヨガベーシック80 12:00～、あつこ								ハタヨガ90 19:30～、まゆみ
30 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～、フランシス(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
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9月クラススケジュール  
ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872  
www.pocoyoga-azumino.com

