

| | | 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 |
| 1 | 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 |
| 2 | 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 | | | | | | リラックス&リニュー90 19:30～, あきこ |
| 3 | 土 | | たまごヨガ60 10:00～, あきこ | | NowYoga90 11:30～, あきこ | | リラックス&リニュー60 14:00～, あきこ | | | 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 |
| 4 | 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 | | | | | | | | | |
| | | 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 |
| 5 | 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 |
| 6 | 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 |
| 7 | 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) |
| 8 | 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 |
| 9 | 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 | | | | | | リラックス&リニュー90 19:30～, あきこ |
| 10 | 土 | | たまごヨガ60 10:00～, ひろみ | | NowYoga90 11:30～, ひろみ | | | | | | | | |
| 11 | 日 | ヴィンヤサフロー75 9:00～, あきこ | | | | | | | | | | | |
| | | 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 |
| 12 | 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 |
| 13 | 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 |
| 14 | 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 (まき) |
| 15 | 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 |
| 16 | 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 | | | | | | リラックス&リニュー90 19:30～, あきこ |
| 17 | 土 | | たまごヨガ60 10:00～, ひろみ | | NowYoga90 11:30～, ひろみ | | ストレッチ&リニュー60 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 |
| 18 | 日 | サンデーモーニングヨガ75 9:00～, よし | ヴィンヤサベーシック75 10:45～, あきこ | | | | | | | | | | |
| | | 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 |
| 19 | 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 |
| 20 | 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 |
| 21 | 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 (みちよ) |
| 22 | 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 |
| 23 | 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 | | | | | | リラックス&リニュー90 19:30～, あきこ |
| 24 | 土 | | たまごヨガ60 10:00～, ひろみ | | NowYoga90 11:30～, ひろみ | | | | | | | | |
| 25 | 日 | ヴィンヤサフロー75 9:00～, ちえ | | | | | | | | | | | |
| | | 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 |
| 26 | 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 |
| 27 | 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 |
| 28 | 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 (よし) |
| 15 | 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 |
| 16 | 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 | | | | | | リラックス&リニュー90 19:30～, あきこ |
| 17 | 土 | | たまごヨガ60 10:00～, ひろみ | | NowYoga90 11:30～, ひろみ | | ストレッチ&リニュー60 14:00～, ひろみ | | | | | | サタデーナイトヨガ80 19:30～, よし |

| | |
|----------------|--------------|
| 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10月クラススケジュール
 ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872
 www.pocoyoga-azumino.com

