

		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&リラックス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&リラックス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&リラックス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-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&リラックス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&リラックス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-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

