

	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
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～、フランク(まき)
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～、みちよ
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		たまごヨガ60 10:00～、ひろみ		NowYoga90 11:30～、ひろみ		ストレッチ&リ-70 14:00～、ひろみ		ヨガ60 16:00～、みまき				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 9:30～、みちよ		ヴィンヤサベーシック75 11:30～、あきこ			アーサナ120:アップサイドダウン! 13:30～、ゆうな						
	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
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
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～、ひろみ		産後ヨガ 13:45～、ひろみ						VINYASA75 20:00～、フランク(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		たまごヨガ60 10:00～、ひろみ		NowYoga90 11:30～、ひろみ		リラクセス&リニュー70 14:00～、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 9:30～、よし		VINYASAビギナー75 11:00～、フランク(みちよ)			7分ヨガ70-120:美尻を目指せ! 腎臓祭り♪ 13:30～、やすよ						
	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
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～、フランク(みちよ)
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		たまごヨガ60 10:00～、ひろみ		NowYoga90 11:30～、ひろみ		ストレッチ&リ-70 14:00～、ひろみ						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 9:30～、みちよ		ヴィンヤサベーシック75 11:30～、あきこ			WS:たまごヨガベーシック 13:30～、ひろみ						
	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
21 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
22 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
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～、フランク(よし)
24 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
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		たまごヨガ60 10:00～、ひろみ		NowYoga90 11:30～、ひろみ		リラクセス&リニュー70 14:00～、ひろみ		初めてのヨガ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 9:30～、よし					ヴィンヤサベーシック75 14:00～、ちえ		リストラティブヨガ75 16:00～、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	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45
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		歳忘れ108回太陽礼拝! (スジヨ&オウライ) 10:00～、ひろみ										
30 水	お正月休み											
31 木	今年も一年ありがとうございました!											



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
ワンライク+スジヨ	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12月クラススケジュール  
 ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872  
 www.pocoyoga-azumino.com

