

		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	金	あけましておめでとうございます。											
2	土												
3	日												
		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
4	月		NOW YOGA90 10:00～、あきこ										
5	火		マルトヨガ80 10:00～、ちえ		ヨガベーシック80 12:00～、あつこ								
6	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)
7	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
8	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
9	土		たまごヨガ60 10:00～、ひろみ		NowYoga90 11:30～、ひろみ		リラックス&リニュー70 14:00～、ひろみ		ヨガ60 16:00～、みきまさ				
10	日		サンデーモーニングヨガ75 10:00～、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	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45
11	月		ヴィンヤサベーシック75 10:00～、ゆうこ		リラックス&リニュー60 12:00～、ひろみ		ヴィンヤサ70-ヨガ 90 13:30～、ひろみ		アシュタナガ ヨガ レッド クラス+カンファレンス 16:00～、きしこ				
12	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
13	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(みちよ)
14	木		陰リストラティブ80 10:00～、ちえ		ヴィンヤサヨガ80 12:00～、ちえ								スローヴィンヤサ80 19:30～、まき
15	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
16	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70 14:00～、ひろみ		はじめてのヨガ60 16:00～、よし				
17	日			VINYASA ビギナー75 11:00～、フランク(みちよ)									
		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
18	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								アシュタナガマイソール 18:45～、きしこ
19	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
20	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)
21	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
22	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
23	土		たまごヨガ60 10:00～、ひろみ		NowYoga90 11:30～、ひろみ		リラックス&リニュー70 14:00～、ひろみ						
24	日		サンデーモーニングヨガ75 10:00～、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	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45
25	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								アシュタナガマイソール 18:45～、きしこ
26	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
27	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)
28	木		陰リストラティブ80 10:00～、ちえ		ヴィンヤサヨガ80 12:00～、ちえ								スローヴィンヤサ80 19:30～、まき
29	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
30	土			Infinite Ground90:ツイスト 10:30～、ひろみ			はじめてのヨガ15時間講座① 12:45～、ひろみ						
31	日		サンデーモーニングヨガ75 10:00～、みちよ			ヨガ60:回転する関節! 13:00～、みちよ	はじめてのヨガ15時間講座② 14:15～、ひろみ						

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。

2021年1月クラススケジュール  
 ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872  
 www.pocoyoga-azumino.com

