

	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 月		ヴィンヤサペーシック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	
2 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	
3 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)
4 木		陰リストラティブ80 10:00～, ちえ		マルチヨガ75 12:00～, ちえ							スローヴィンヤサ80 19:30～, まき	
5 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		マルチヨガ60 13:15～, ゆうな					リラックス&リニュー90 19:30～, あきこ	
6 土		トレーニング③ 8:00～12:00			NowYoga90 13:00～, ひろみ		たまごヨガ60 15:30～, ひろみ		ヨガ60 17:00～, みきまき			
7 日		トレーニング③ 8:00～12:00			ヴィンヤサフロー120:マインドフルネス 13:00～, 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
8 月		ヴィンヤサペーシック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	
9 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	
10 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)
11 木		陰リストラティブ80 10:00～, ちえ		ヴィンヤサヨガ75 12:00～, ちえ							スローヴィンヤサ80 19:30～, まき	
12 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		マルチヨガ60 13:15～, ゆうな					リラックス&リニュー90 19:30～, あきこ	
13 土		たまごヨガ60 10:15～, ひろみ		NowYoga90 11:30～, ひろみ		ストレッチ&リリーフ70 14:00～, ひろみ		ヨガ60 16:00～, よし				
14 日		はじめてのヨガ60 9:30～, みちよ	VINYASAビギナー75 11:00～, フランク (まき)									
	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
15 月		ヴィンヤサペーシック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	
16 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	
17 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)
18 木		陰リストラティブ80 10:15～, ひろみ		マルチヨガ75 12:00～, ひろみ							スローヴィンヤサ80 19:30～, みちよ	
19 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		マルチヨガ60 13:15～, ゆうな					リラックス&リニュー90 19:30～, あきこ	
20 土		トレーニング④ 8:00～13:00			NowYoga90 13:30～, ひろみ		たまごヨガ60 15:30～, ひろみ					
21 日		トレーニング④ 8:00～13:00			ヴィンヤサフローヨガ80 14:00～, 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
22 月		ヴィンヤサペーシック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	
23 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	
24 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 (まき)
25 木		陰リストラティブ80 10:00～, ちえ		ヴィンヤサヨガ75 12:00～, ちえ							スローヴィンヤサ80 19:30～, まき	
26 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		マルチヨガ60 13:15～, ゆうな					リラックス&リニュー90 19:30～, あきこ	
27 土		たまごヨガ60 10:15～, ひろみ		NowYoga90 11:30～, ひろみ		リラックス&リニュー70 14:00～, ひろみ						
28 日		サンデーモーニングヨガ75 10:00～, 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
29 月		ヴィンヤサペーシック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	
30 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	
31 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)

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3月クラススケジュール  
 ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872  
 www.pocoyoga-azumino.com

