

	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		ヴィンヤサベ-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-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-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		ヴィンヤサベ-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-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-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		ヴィンヤサベ-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-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70-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		ヴィンヤサベ-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-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		ヴィンヤサベ-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-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

