

	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 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		ヨガ60 16:00～, みまき				
2 日	サンデーモーニングヨガ75 9:15～, あきこ			ヴィンヤサベシック75 11:30～, あきこ								
3 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								NOW YOGA90 19:30～, あきこ
4 火		ハタヨガ90 10:00～, まゆみ		ヨガベシック80 12:00～, あつこ								ヨガベシック90 19:30～, みちよ
5 水		7+12:加7R-120: 骨盤底筋群 10:00～, やすよ				GWスペシャルヨガ30 13:30～, ありさ						VINYASA75 20:00～, フランク (みちよ)
6 木		陰リストラティブ80 10:00～, ちえ		マルトヨガ75 12:00～, ちえ								スローヴィンヤサ80 19:30～, まき
7 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
8 土		たまごヨガ70 10:30～, ひろみ				ヴィンヤサ60 13:00～, ちえ	はじめてのヨガ15時間講座③ ひろみ					
9 日		VINYASAビギナー75 10:00～, フランク (みちよ)		はじめてのヨガ15時間講座④ 12:30～, ひろみ								
10 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
11 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
12 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)
13 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
14 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
15 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		はじめてのヨガ60 16:30～, みちよ				
16 日	サンデーモーニングヨガ75 9:15～, みちよ			ヴィンヤサベシック75 11:30～, あきこ		アーサナ120: ヒップオープン① 13:30～, ゆうな						
17 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
18 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
19 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)
20 木		陰リストラティブ80 10:00～, ちえ		マルトヨガ75 12:00～, ちえ								スローヴィンヤサ80 19:30～, まき
21 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
22 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						
23 日	サンデーモーニングヨガ75 9:15～, あきこ			ヴィンヤサベシック75 11:30～, あきこ		ヨガ60 14:00～, よし						
24 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
25 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
26 水		アシュタンガヨガレッドハーフ 10:10～, 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)
27 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
28 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
29 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						
30 日	サンデーモーニングヨガ75 9:15～, みちよ			ヴィンヤサベシック75 11:30～, あきこ								
31 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

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
ハイブリッド(スタジオ&オンライン)	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5月クラススケジュール
 ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872
 www.pocoyoga-azumino.com

