

	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 日	サンデーモーニングヨガ75 9:15～, みちよ		ヴィンヤサフロー75 11:00～, あきこ									
2 月		ヴィンヤサベシク75 10:00～, ゆうこ								アシュタンガマイソール 18:45～, きしこ		
3 火		ハタヨガ90 10:00～, まゆみ		ヨガベシク80 12:00～, あつこ								ハタヨガ90 19:30～, まゆみ
4 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)
5 木		ストレッチ&リリース80 10:00～, ゆうな		やさしいヴィンヤ75 12:00～, ゆうな								スローヴィンヤサ80 19:30～, まき
6 金		デトックス&リラクセス80 10:00～, ゆうな		リハビリヨガ70 11:40～, ゆうな		ストレスリリース60 13:15～, ゆうな						リラクセス&リニュー90 19:30～, あきこ
7 土		NOW YOGA90:プロップス 10:30～, ひろみ		はじめてのヨガ15時間講座① 12:45～, ひろみ								
8 日		VINYASAビギナー75 10:00～, フランク (あきこ)		はじめてのヨガ15時間講座② 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
9 月		ヴィンヤサベシク75 10:00～, えみこ								アシュタンガマイソール 18:45～, きしこ		
10 火		ハタヨガ90 10:00～, まゆみ		ヨガベシク80 12:00～, あつこ								ハタヨガ90 19:30～, まゆみ
11 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)
12 木		ストレッチ&リリース80 10:00～, ちえ		やさしいヴィンヤ75 12:00～, ちえ								スローヴィンヤサ80 19:30～, まき
13 金	お盆休み											
14 土	お盆スペシャルクラス! オンラインでも受講できますよ。 ※ひろみ先生は スタジオです。			ヴィンヤサ75 11:20～, ひろみ								
15 日	お盆休み											
	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
16 月	お盆休み											
17 火		ハタヨガ90 10:00～, まゆみ		ヨガベシク80 12:00～, あつこ								ハタヨガ90 19:30～, まゆみ
18 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)
19 木		ストレッチ&リリース80 10:00～, ちえ		やさしいヴィンヤ75 12:00～, ちえ								スローヴィンヤサ80 19:30～, まき
20 金		デトックス&リラクセス80 10:00～, ゆうな		リハビリヨガ70 11:40～, ゆうな		ストレスリリース60 13:15～, ゆうな						リラクセス&リニュー90 19:30～, あきこ
21 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		ヨガ60 16:00～, みまき				
22 日	サンデーモーニングヨガ75 9:15～, あきこ		ヴィンヤサフロー75 11:00～, 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
23 月		ヴィンヤサベシク75 10:00～, ゆうこ								アシュタンガマイソール 18:45～, きしこ		
24 火		ハタヨガ90 10:00～, まゆみ		ヨガベシク80 12:00～, あつこ								ハタヨガ90 19:30～, まゆみ
25 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)
26 木		ストレッチ&リリース80 10:00～, ちえ		やさしいヴィンヤ75 12:00～, ちえ								スローヴィンヤサ80 19:30～, まき
27 金		デトックス&リラクセス80 10:00～, ゆうな		リハビリヨガ70 11:40～, ゆうな		ストレスリリース60 13:15～, ゆうな						リラクセス&リニュー90 19:30～, あきこ
28 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				はじめてのヨガ60 19:00～, みちよ		
29 日	サンデーモーニングヨガ75 9:15～, みちよ		ヴィンヤサフロー75 11:00～, あきこ		ヨガ120: 背骨編-身体軸を安定させよう 13:00～, ゆうな							
30 月		ヴィンヤサベシク75 10:00～, えみこ								アシュタンガマイソール 18:45～, きしこ		
31 火		ハタヨガ90 10:00～, まゆみ		ヨガベシク80 12:00～, あつこ								ハタヨガ90 19:30～, まゆみ

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
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8月クラススケジュール
ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872
www.pocoyoga-azumino.com

