		9:00 10:0 15 30 45			12:00 15 30 45				15:00 5 15		16:00		17:00	30 45	18:00 15	30 45 19:0	20:00 15 30 45 15 30 45
1	В	サンデーモーニングヨ	げィン	ヤサフロー	-75					_							
_	-	9:15~, みちよ)0∼, あきこ													43.45-431.4
2	月		/ヤサベーシック75):00~.ゆうこ						-							アン	ュタンガマイソール 18:45〜, きしこ
			ハタヨガ90		ヨガベーシッ	ク80											ハタヨガ90
3	火		10:00~, まゆみ		12:00~, あっ	o 2											19:30~, まゆみ
4	水		ンテナンスヨガ		マタニティ			産後ヨガ	_								VINYASA75
Н			0∼, やすよ レッチ&リリース80		12:00~, や やさしいが イン			13:45~, やす	£		-						20:00~、フランク (みちよ) スローヴィンヤサ80
5	木		0:00~, ゆうな		12:00~, ゆ	_											19:30~, まき
6	金		クス&リラックス80		セ´ーションヨカ´70		レスリリ-										リラックス&リニュー90
	_	1	0:00〜, ゆうな NOW YOGA90:7		40~, ゆうな	13	8:15~, ゆ	^{うな} はじめての :	-+:1E0±	四難 応/		<u>Li</u>	<u> </u>				19:30~, あきこ
7	±		10:30~, U						→、ひろみ		1						
8	В	VIN	YASA Ł' ‡' †-75					はじめての	ヨガ15	時間講座	華 ②						
•			~, フランク(あきこ)		10.00	12.00			00~、ひろ		10.00		17.00		10.00	19:0	20:00
		9:00 10:0 15 30 45	11:00 15 30 45 15		12:00 15 30 45	13:00 15	30 45	14:00 15 30 4	15:00 5 15		16:00 15	30 45	17:00 15	30 45	18:00 15		15 30 45 15 30 45
9	月		ヤサベーシック75													アシ	ュタンガマイソール
			:00~, えみこ ハタヨガ90		ヨガベーシッ	7.80											18:45~, きしこ ハタヨガ90
10	火		10:00~, まゆみ		12:00~, あっ												19:30~, まゆみ
11	7k	マイソール メ	ンテナンスヨガ		マタニティ			産後ヨガ									VINYASA75
	<i>*</i>		0~,やすよ		12:00∼, ℧			13:45~, ひろ	み								20:00~, フランク (あきこ)
12	木		レッチ&リリース80 10:00∼, ちえ		やさしいがん 12:00∼, ち				-								スローヴィンヤサ80 19:30〜, まき
13								ند ا	 盆休み								
13	並							40	益小の								
14	±	お盆スペシャルク: オンラインでも受賞			ヤサヨガ 100 !0~、ひろみ				-								
4-	_	※ひろみ	先生は	11.2	.0 -1, 0 -5 -5 -5			الملكار									
15		7.85															
		9:00	11:00		12:00	13:00		14:00	15:00		16:00		17:00		18:00	19:0	20:00
		15 30 45	15 30 45 15	30 45	15 30 45	15	30 45	15 30 4	5 15	30 45	15	30 45	15	30 45	15	30 45	15 30 45 15 30 45
16	月	15 30 45	.5 30 45 <u>15</u>	30 45	15 30 45	15	30 45		<mark>5 15</mark> 盆休み	30 45	15	30 45	15	30 45	15	30 45	15 30 45 15 30 45
-	-	15 30 45	ハタヨガ90	30 45	15 30 45		30 45			30 45	15	30 45	15	30 45	15	30 45	15 30 45 15 30 45 ハタヨガ90
16 17	-		•	30 45		ク80	30 45			30 45	15	30 45	15	30 45	15	30 45	
-	火	717-N X	ハタヨガ90 10:00〜, まゅみ ンテナンスヨガ		ヨガベーシッ 12:00〜, ぁっ マタニティ	ク80 っこ ヨガ	30 45	を 後ョガ	盆休み	30 45	15	30 45	15	30 45	15	30 45	ハタヨガ90 19:30〜, まゆみ VINYASA75
17 18	火水	マイソール メ	ハタヨガ9 0 10:00〜, まゆみ		ヨガベーシッ 12:00〜, ぁ¬ マタニティ 12:00〜, や	ク80 っこ ヨガ すよ	30 45	#	盆休み	30 45	15	30 45	15	30 45	15	30 45	ハタヨガ90 19:30~, まゆみ VINYASA75 2000~, 79×2 (みもよ)
17	火水	717-n ×	ハタヨガ90 10:00〜、まゆみ ンテナンスヨガ 0〜、やすよ レッチ&リリース80 10:00〜、ちえ		ヨガベーシッ 12:00〜, あ [*] マタニティ 12:00〜, や やさしいが イン 12:00〜, ち	・ク80 っこ ヨガ マすよ ンヤサ75		産後ヨガ13:45~, やす	盆休み	30 45	15	30 45	15	30 45	15	30 45	ハタヨガ90 19:30〜, まゆみ VINYASA75
17 18	火水木	マイソール メ 10:0	ハタヨガ90 10:00~, まゆみ ンテナンスヨガ 0~, やすよ レッチ&リリース80 10:00~, ちえ	97791	ヨガベーシッ 12:00〜, あっ マタニティ 12:00〜, や やさしいが イン 12:00〜, ち ゼ-ションヨガ70	7 0 80 つこ ヨガ of よ vヤサ75 え スト	- LZ J J -	を 産後ヨガ 13:45~, やす	盆休み	30 45	15	30 45	15	30 45	15	30 45	ハタヨガ90 19:30~、まゆみ VINYASA75 2000~、27×2 (みちよ) スローヴィンヤサ80 19:30~、まき リラックス&リニュー90
17 18 19 20	火水木金	10:0 71\(\frac{1}{2}\) \\ \frac{1}{2}\) \\ \frac{1}{2}\]	ハタヨガ90 10:00~, まゆみ ンテナンスヨガ 0~, やすよ レッチ&リリース80 10:00~, ちえ クス&リラックス80 0:00~, ゆうな	9 7 54	ヨガベーシッ 12:00〜, あっ マタニティ 12:00〜, や やさしいがん 12:00〜, ち ぜ - ションヨが 70 40〜, ゆうな	7 0 80 つこ ヨガ of よ v/th75 え スト		を 産後ヨガ 13:45~、やす 	盆休み	30 45		0.000	15	30 45	15	30 45	ハタヨガ90 19:30~、まゆみ VINYASA75 2000~、フランク (みちよ) スローヴィンヤサ80 19:30~、まき
17 18 19	火水木金	マイソール メ 10:0 スト 1 たま	ハタヨガ90 10:00~, まゆみ ンテナンスヨガ 0~, やすよ レッチ&リリース80 10:00~, ちえ	11: No:	ヨガベーシッ 12:00〜, あっ マタニティ 12:00〜, や やさしいが イン 12:00〜, ち ゼ-ションヨガ70	7 0 80 つこ ヨガ of よ v/th75 え スト	- LZ J J -	を 産後ヨガ 13:45~, やす	盆休み	30 45		45 45 46 46 46 47 48 48 48 48 48 48 48 48 48 48 48 48 48	15	30 45	15	30 45	ハタヨガ90 19:30~、まゆみ VINYASA75 2000~、27×2 (みちよ) スローヴィンヤサ80 19:30~、まき リラックス&リニュー90
17 18 19 20 21	火水木金土	マイソール メ 10:0 スト 1 たま 10:0	ハタヨガ90 10:00~、まゆみ ンテナンスヨガ 0~、やすよ ン・ッチ&リリース80 10:00~、ちえ ックス&リラックス80 0:00~、ゆうな ごヨガ60 0~、ひろみ	リテクイ 11:0 No: 11:3	ヨガベーシッ 12:00〜, あっ マタニティ 12:00〜, や やさしいが ひ 12:00〜, ち ぜ -ションヨガ70 40〜, ゆうな WYoga90 30〜, ひろみ	7 0 80 つこ ヨガ of よ v/th75 え スト	- LZ J J -	を後ョガ 13:45~, やす -ス60 うな リブックス&リニュ	盆休み	30 45		#60	15			30 45	ハタヨガ90 19:30~、まゆみ VINYASA75 2000~、27×2 (みちよ) スローヴィンヤサ80 19:30~、まき リラックス&リニュー90
17 18 19 20	火水木金土	マイソール メ 10:0 スト デト・ 1 10:0 サンデーモーニングヨ 9:15~、あきこ	ハタヨガ90 10:00~、まゆみ ンテナンスヨガ 0~、やすよ ンッチ&リリース80 10:00~、ちえ クス&リラックス80 0:00~、ゆうな ごヨガ60 0~、ひろみ ヴィン 11:0	リテクト 11:3 No・ 11:3 ヤサフロー 10~, みちよ	ヨガベーシッ 12:00〜, あっ マタニティ 12:00〜, や やさしいが ひ 12:00〜, ち ぜ ->コ>コが70 40〜, ゆうな wYoga90 30〜, ひろみ -75	7 ク80 つこ ヨガ すよ ツャサ75 え スト	- LZ J J -	を 産後ヨガ 13:45~、やす -ス60 うな リブックス&リニュ 14:00~、ひ	盆休み よ -70	30 45	37 16:00~	## 60 -, ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##		CHARLES CHARLE			ハタヨガ90 19:30~、まゆみ VINYASA75 2000~, 2722 (ふらよ) スローヴィンヤサ80 19:30~、まき リラックス&リニュー90 19:30~、あきこ
17 18 19 20 21	火水木金土	マイソール メ 10:0 スト デト・1 10:0 9:15~、あきこ 9:00 15 30 45	ハタヨガ90 10:00~、まゆみ レテナンスヨガ 0~、やすよ レッチ&リリース80 10:00~、ちえ クス&リラックス80 0:00~、ゆうな ごヨガ60 0~、ひろみ 11:00 11:00 15 30 45 15	リラク 11:3 Noo 11:3 ヤサフロー 00~, みちよ	ヨガベーシッ 12:00〜, あっ マタニティ 12:00〜, や やさしいが ひ 12:00〜, ち ぜ -ションヨガ70 40〜, ゆうな WYoga90 30〜, ひろみ	7 0 80 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	- LZ J J -	産後ヨガ 13:45~、やす - ス60 うな リラックス&リニュ 14:00~、ひ	盆休み よ -70 5み 15:00	30 45	16:00	## 60 -, ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	17:00	CHARLES CHARLE	18:00	30 45	ハタヨガ90 19:30~、まゆみ VINYASA75 20:00~, 79:27 (かも) スローヴィンヤサ80 19:30~、まき リラックス&リニュー90 19:30~、あきこ
17 18 19 20 21	火水木金土日	マイソール メ 10:0 スト デト・1 10:0 サンデーモーニングョ 9:15~、あきこ 9:00 15 30 45	ハタヨガ90 10:00~、まゆみ レテナンスヨガ 0~、やすよ レッチ&リリース80 10:00~、ちえ クス&リラックス80 0:00~、ゆうな ごヨガ60 0~、ひろみ 11:00 11:00 15 30 45 15	リラク 11:3 Noo 11:3 ヤサフロー 00~, みちよ	ヨガベーシッ 12:00〜, あっマタニティ 12:00〜, や やさしいが () 12:00〜, ち も で・ションヨが 70 40〜, ゆうな WYoga90 30〜, ひろみ	7 0 80 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	レスリリ- 3:15~, ゆ	産後ヨガ 13:45~、やす - ス60 うな リラックス&リニュ 14:00~、ひ	盆休み よ -70 5み 15:00	CHILD	16:00	760 , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	17:00		18:00	30 45	ハタヨガ90 19:30~、まゆみ VINYASA75 2000~,7929 (かも) スローヴィンヤサ80 19:30~、まき リラックス&リニュー90 19:30~、あきこ 20:00 15 30 45 15 30 45 1 45 27 グマイソール
17 18 19 20 21 22 23	火 水 木 金 土 日 月	マイソール メ 10:0 スト デト・1 10:0 サンデーモーニングョ 9:15~、あきこ 9:00 15 30 45	ハタヨガ90 10:00~、まゆみ レテナンスヨガ 0~、やすよ レッチ&リリース80 10:00~、ちえ クス&リラックス80 0:00~、ゆうな ごヨガ60 0~、ひろみ 11:00 11:00 15 30 45 15	リラク 11:3 Noo 11:3 ヤサフロー 00~, みちよ	ヨガベーシッ 12:00〜, あっマタニティ 12:00〜, や やさしいが () 12:00〜, ち も で・ションヨが 70 40〜, ゆうな WYoga90 30〜, ひろみ	ク80 つこ ヨガ すよ ンヤサ75 え ココ 13:00 15:00	レスリリ- 3:15~, ゆ	産後ヨガ 13:45~、やす - ス60 うな リラックス&リニュ 14:00~、ひ	盆休み よ -70 5み 15:00	CHILD	16:00	760 , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	17:00		18:00	30 45	ハタヨガ90 19:30~、まゆみ VINYASA75 20:00~, 79:27 (かも) スローヴィンヤサ80 19:30~、まき リラックス&リニュー90 19:30~、あきこ
17 18 19 20 21 22	火 水 木 金 土 日 月	マイソール メ 10:0 スト デト・1 10:0 サンデーモーニングョ 9:15~、あきこ 9:00 15 30 45	ハタヨガ90 10:00〜、まゆみ レテナンスヨガ 0〜、やすよ レッチ&リリース80 10:00〜、ちえ クス&リラックス80 0:00〜、ゆうな ごヨガ60 0〜、ひろみ (75	リラク 11:3 Noo 11:3 ヤサフロー 00~, みちよ	ヨガベーシッ 12:00~, あ・マタニティ 12:00~, やさしいヴィン 12:00~, ち せ ・ションヨが 70 40~, ゆうな WYoga90 30~, ひろみ -75 は 12:00 45	ク80 つこ ヨガ すよ ンヤサ75 え コ3:00 13:00 15	レスリリ- 3:15~, ゆ	産後ヨガ 13:45~、やす - ス60 うな リラックス&リニュ 14:00~、ひ	盆休み よ -70 5み 15:00	CHILD	16:00	760 , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	17:00		18:00	30 45	ハタヨガ90 19:30~、まゆみ VINYASA75 2000~,7727 (かも) スローヴィンヤサ80 19:30~、まき リラックス&リニュー90 19:30~、あきこ 20:00 15 30 45 15 30 45 ユタンガマイソール 18:45~、きしこ ハタヨガ90 19:30~、まゆみ
17 18 19 20 21 22 23	火 水 木 金 土 日 月 火	マイソール メ 10:0 スト デト・1 10:0 サンデーモーニングョ: 9:15~、あきこ 9:00 10:0 15 30 45 ヴィ:	ハタヨガ90 10:00〜、まゆみ レテナンスヨガ 0〜、やすよ レッチ&リリース80 10:00〜、ちえ クス&リラックス80 0:00〜、ゆうな ごヨガ60 0〜、ひろみ (75	リラク 11:3 Noo 11:3 ヤサフロー 00~, みちよ	ヨガベーシッ 12:00~, あ・マタニティ 12:00~, やさしいヴィン 12:00~, ち・ゼ・ションヨが 70 40~, ゆうな WYoga90 30~, ひろみ -75 は 12:00 45 コガベーシッ 12:00~, あ・マタニティ	7	レスリリ- 3:15~, ゆ	産後ヨガ 13:45~, やす 13:45~, やす 14:00~、ひ 15:30 14:00	盆休み -70	CHILD	16:00	760 , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	17:00		18:00	30 45	ハタヨガ90 19:30~、まゆみ VINYASA75 2000~,7727 (かも) スローヴィンヤサ80 19:30~、まき リラックス&リニュー90 19:30~、あきこ 20:00 15 30 45 15 30 45 ユタンガマイソール 18:45~、きしこ ハタヨガ90 19:30~、まゆみ VINYASA75
17 18 19 20 21 22 23 24 25	火 水 木 金 土 日 月 火 水	マイソール メ 10:0 スト デト・1 10:0 サンデーモーニングョ 9:15~、あきこ 9:00 15 30 45	ハタヨガ90 10:00〜、まゆみ レテナンスヨガ 0〜、やすよ レッチ&リリース80 10:00〜、ちえ クス&リラックス80 0:00〜、ゆうな ごヨガ60 0〜、ひろみ (75	リラク 11:3 Noo 11:3 ヤサフロー 00~, みちよ	ヨガベーシッ 12:00~, あ・マタニティ 12:00~, やさしいヴィン 12:00~, ち せ ・ションヨが 70 40~, ゆうな WYoga90 30~, ひろみ -75 は 12:00 45	7	レスリリ- 3:15~, ゆ	産後ヨガ 13:45~、やす 13:45~、やす 14:00~、ひ 14:00~、ひ	盆休み -70	CHILD	16:00	760 , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	17:00		18:00	30 45	ハタヨガ90 19:30~、まゆみ VINYASA75 2000~,7727 (かも) スローヴィンヤサ80 19:30~、まき リラックス&リニュー90 19:30~、あきこ 20:00 15 30 45 15 30 45 ユタンガマイソール 18:45~、きしこ ハタヨガ90 19:30~、まゆみ
17 18 19 20 21 22 23 24	火 水 木 金 土 日 月 火 水	マイソール メ 10:0 スト デト・1 10:0 サンデーモニングョ 9:15~、あきこ 9:00 15 30 45 ヴィ:1	ハタヨガ90 10:00~、まゆみ レテナンスヨガ 0~、やすよ レッチ&リリース80 10:00~、ちえ クス&リラックス80 0:00~、ゆうな ごヨガ60 0~、ひろみ (75	リラク 11:3 Noo 11:3 ヤサフロー 00~, みちよ	ヨガベーシッ 12:00~, あ・マタニティ 12:00~, や やさしいヴィン 12:00~, ち ぜ -ションオ 70 40~, ゆうな WYoga90 30~, ひろみ -75 は 12:00 15 30 45 ヨガベーシッ 12:00~, あ・マタニティ 12:00~, 1	7	レスリリ- 3:15~, ゆ	産後ヨガ 13:45~, やす 13:45~, やす 14:00~、ひ 15:30 14:00	盆休み -70	CHILD	16:00	760 , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	17:00		18:00	30 45	ハタヨガ90 19:30~、まゆみ VINYASA75 20:00~、79:27 (かも) スローヴィンヤサ80 19:30~、まき リラックス&リニュー90 19:30~、あきこ 20:00 15 30 45 15 30 45 ユタンガマイソール 18:45~、きしこ ハタヨガ90 19:30~、まゆみ VINYASA75 20:00~、72:27 (まき)
17 18 19 20 21 22 23 24 25	火 水 木 金 土 日 月 火 水 木	マイソール メ 10:0 スト デト・1 10:0 サンデーモニングョ 9:15~、あきこ 9:00 15 30 45 ヴィ: 10:0 マイソール メ 10:0	ハタヨガ90 10:00~、まゆみ レテナンスヨガ 0~、やすよ レッチ&リリース80 10:00~、ゆうな ごヨガ60 0~、ひろみ (75	リラクオ 11:3 Noo 11:3 ヤサフロー 00~, みちよ 30 45	ヨガベーシッ 12:00~、 あっマタニティ 12:00~、 やさしいヴィン 12:00~、 ちも・ションヨが 70 40~、 ゆうな WYoga90 30~、 ひろみ -75 は 12:00~、 あっマタニティ 12:00~、 ちもしいヴィン 12:00~、 ちもしいヴィン 12:00~、 ち	7 2 8 0 つこ ヨガ ま	30 45	産後ヨガ 13:45~, やす リラックス&リニュ 14:00~、ひ 15 30 産後ヨガ 13:45~, ち	盆休み -70	CHILD	16:00	760 , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	17:00		18:00	30 45	ハタヨガ90 19:30~、まゆみ VINYASA75 20:00~,79:29 (かも) スローヴィンヤサ80 19:30~、まき リラックス&リニュー90 19:30~、あきこ 20:00 15 30 45 15 30 45 ユタンガマイソール 18:45~、きしこ ハタヨガ90 19:30~、まゆみ VINYASA75 20:00~,79:29 (まき) スローヴィンヤサ80 19:30~、まき リラックス&リニュー90
17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27	火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金	マイソール メ 10:0 スト デト・1 10:0 サンデーモニングョ 9:15~、あきこ 9:00 15 30 45 ヴィ: 10:0 スト	ハタヨガ90 10:00~、まゆみ レテナンスヨガ 0~、やすよ レッチ&リリース80 10:00~、ゆうな ごヨガ60 0~、ひろみ (75	リラクオ 11:3 Noo 11:3 マサフロー 00~, みちよ 30 45	ヨガベーシッ 12:00~、 あーマタニティ 12:00~、 やさしいヴィン 12:00~、 ちもしいヴィン 12:00~、 ゆうな WYoga90 30~、 ひろみ -75 は 12:00~、 あーマタニティ 12:00~、 あーマタニティ 12:00~、 ちもしいヴィン 12:00~、 ちもしいヴィン 12:00~、 ち	7 2 8 0 つこ ヨガ ま	ンフリリー 30 45	産後ヨガ 13:45~, やす 13:45~, やす 13:45~, やす 14:00~、ひ 15:30 産後ヨガ 13:45~, ち	は よ -70 3み 15:00 15	CHILD	16:00	760 , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	17:00		18:00	30 45 T > :	ハタヨガ90 19:30~、まゆみ VINYASA75 20:00~,7929 (かも) スローヴィンヤサ80 19:30~、まき リラックス&リニュー90 19:30~、あきこ 20:00 15 30 45 15 30 45 ユタンガマイソール 18:45~、きしこ ハタヨガ90 19:30~、まゆみ VINYASA75 20:00~,7929 (まき) スローヴィンヤサ80 19:30~、まき
17 18 19 20 21 22 23 24 25 26	火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金	マイソール メ 10:0 スト デト・1 10:0 サンデーモニングョ 9:15~、あきこ 9:00 15 30 45 ヴィ: 10:0 スト	ハタヨガ90 10:00~、まゆみ レテナンスヨガ 0~、やすよ レッチ&リリース80 10:00~、ゆうな ごヨガ60 0~、ひろみ (75	リラクト 11:3 Noo 11:3 マサフロー 00~, みちよ 30 45	ヨガベーシッ 12:00~、 あっマタニティ 12:00~、 やさしいヴィン 12:00~、 ちも・ションヨが 70 40~、 ゆうな WYoga90 30~、 ひろみ -75 は 12:00~、 あっマタニティ 12:00~、 ちもしいヴィン 12:00~、 ちもしいヴィン 12:00~、 ち	7 2 8 0 つこ ヨガ ま	30 45	産後ヨガ 13:45~, やす リラックス&リニュ 14:00~、ひ 15 30 産後ヨガ 13:45~, ち	は よ 15:00 5 5 15:01 15	CHILD	16:00	760 , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	17:00		18:00	30 45 TP > :	ハタヨガ90 19:30~、まゆみ VINYASA75 2000~,7727 (かも) スローヴィンヤサ80 19:30~、まき リラックス&リニュー90 19:30~、あきこ 20:00 15 30 45 15 30 45 15 30 45 15 30 45 17 マイソール 18:45~、きしこ ハタヨガ90 19:30~、まゆみ VINYASA75 20:00~,772/2 (まき) スローヴィンヤサ80 19:30~、まき リラックス&リニュー90 19:30~、あきこ
17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土	マイソール メ 10:0 スト 10:0 アト・1 10:0 アト・ 10:0 ア・ 10	ハタヨガ90 10:00~、まゆみ レテナンスヨガ 0~、やすよ レッチ&リリース80 10:00~、ゆうな ごヨガ60 0~、ひろみ (75	リラグ 11:3 Noo 11:3 30 45 30 45 11:4 Noo 11:3	ヨガベーシッ 12:00~、 あーマタニティ 12:00~、 やさしいヴィン 12:00~、 ちもしいヴィン 12:00~、 ゆうな WYoga90 30~、 ひろみ -75 は 12:00~、 あーマタニティ 12:00~、 あーマタニティ 12:00~、 ちもしいヴィン 12:00~、 ちは・ションョが 70 40~、 ゆうな WYoga90 30~、 ひろみ -75	7	30 45 シスリリー 3:15~, ゆ	産後ヨガ 13:45~、やす 13:45~、やす 14:00~、ひ 15:30 産後ヨガ 13:45~、ち 17:797ス&リニュ 14:00~、ひ はの輪を安定させよ	は よ 15:00 55 15:01 15:02 15:03 15:	CHILD	16:00	760 , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	17:00		18:00	30 45 TP > :	ハタヨガ90 19:30~、まゆみ VINYASA75 20:00~,79:29 (かも) スローヴィンヤサ80 19:30~、まき リラックス&リニュー90 19:30~、あきこ 20:00 15 30 45 15 30 45 ユタンガマイソール 18:45~、きしこ ハタヨガ90 19:30~、まゆみ VINYASA75 20:00~,79:29 (まき) スローヴィンヤサ80 19:30~、まき リラックス&リニュー90 19:30~、まき
17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日	マイソール メ 10:0	ハタヨガ90 10:00~、まゆみ レテナンスヨガ 0~、やすよ レッチ&リリース80 10:00~、ゆうな ごヨガ60 0~、ひろみ (75	リラクト 11:3 Noo 11:3 30 45 30 45 リラクト 11:4 Noo 11:3	ヨガベーシッ 12:00~、 あーマタニティ 12:00~、 やさしいヴィン 12:00~、 ちもしいヴィン 12:00~、 ゆうな WYoga90 30~、 ひろみ -75 は 12:00~、 あーマタニティ 12:00~、 あーマタニティ 12:00~、 ちもしいヴィン 12:00~、 ちは・ションョが 70 40~、 ゆうな WYoga90 30~、 ひろみ -75	7	30 45 シスリリー 3:15~, ゆ	産後ヨガ 13:45~、やす 13:45~、やす 14:00~、ひ 15 30 13:45~、ち 179/7ス&リニュ 14:00~、ひ	は よ 15:00 55 15:01 15:02 15:03 15:	CHILD	16:00	760 , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	17:00		18:00	30 45 TP > :	ハタヨガ90 19:30~、まゆみ VINYASA75 20:00~,79:29 (かも) スローヴィンヤサ80 19:30~、まき リラックス&リニュー90 19:30~、あきこ 20:00 15 30 45 15 30 45 12 タンガマイソール 18:45~、きしこ ハタヨガ90 19:30~、まゆみ VINYASA75 20:00~,79:29 (ほき) スローヴィンヤサ80 19:30~、まき リラックス&リニュー90 19:30~、まき リラックス&リニュー90 19:30~、あきこ
17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日	マイソール メ 10:0 7 ト 10:0 7 ト 10:0 9:15~, あきこ 9:00 15 30 45 7 イソール メ 10:0 10:0 7 イソール メ 10:0 7 イソール オ 10:0 7 イソール イ 10:0 7 イ 1	ハタヨガ90 10:00~、まゆみ レテナンスヨガ 0~、やすよ レッチ&リリース80 10:00~、ゆうな ごヨガ60 0~、ひろみ (75	リラグ 11:3 Noo 11:3 30 45 30 45 11:4 Noo 11:3	ヨガベーシッ 12:00~、 あーマタニティ 12:00~、 やさしいヴィン 12:00~、 ちもしいヴィン 12:00~、 ゆうな WYoga90 30~、 ひろみ -75 は 12:00~、 あーマタニティ 12:00~、 あーマタニティ 12:00~、 ちもしいヴィン 12:00~、 ちは・ションョが 70 40~、 ゆうな WYoga90 30~、 ひろみ -75	7	30 45 シスリリー 3:15~, ゆ	産後ヨガ 13:45~、やす 13:45~、やす 14:00~、ひ 15:30 産後ヨガ 13:45~、ち 17:797ス&リニュ 14:00~、ひ はの輪を安定させよ	は よ 15:00 55 15:01 15:02 15:03 15:	CHILD	16:00	760 , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	17:00		18:00	30 45 TP > :	ハタヨガ90 19:30~、まゆみ VINYASA75 20:00~,79:29 (かも) スローヴィンヤサ80 19:30~、まき リラックス&リニュー90 19:30~、あきこ 20:00 15 30 45 15 30 45 ユタンガマイソール 18:45~、きしこ ハタヨガ90 19:30~、まゆみ VINYASA75 20:00~,79:29 (まき) スローヴィンヤサ80 19:30~、まき リラックス&リニュー90 19:30~、まき
17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月	マイソール メ 10:0	ハタヨガ90 10:00〜、まゆみ レテナンスヨガ 0〜、やすよ レッチ&リリース80 10:00〜、ゆうな ごヨガ60 0〜、ゆうな ブラックス80 0:00〜、ゆうな 11:00 15 30 45 15 ヤサベーシック75 10:00〜、よゆみ レテナンスヨガ 0〜、・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	リラグ 11:3 Noo 11:3 30 45 30 45 11:4 Noo 11:3	ヨガベーシッ 12:00~、 あーマタニティ 12:00~、 やさしいヴィン 12:00~、 ちもしいヴィン 12:00~、 ゆうな WYoga90 30~、 ひろみ -75 は 12:00~、 あーマタニティ 12:00~、 あーマタニティ 12:00~、 ちもしいヴィン 12:00~、 ちは・ションョが 70 40~、 ゆうな WYoga90 30~、 ひろみ -75	7	30 45 シスリリー 3:15~, ゆ	産後ヨガ 13:45~、やす 13:45~、やす 14:00~、ひ 15:30 産後ヨガ 13:45~、ち 17:797ス&リニュ 14:00~、ひ はの輪を安定させよ	は よ 15:00 55 15:01 15:02 15:03 15:	CHILD	16:00	760 , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	17:00		18:00	30 45 TP > :	ハタヨガ90 19:30~、まゆみ VINYASA75 20:00~、79:29 (かわよ) スローヴィンヤサ80 19:30~、まき リラックス&リニュー90 19:30~、あきこ 20:00 15 30 45 15 30 45 12 タンガマイソール 18:45~、きしこ ハタヨガ90 19:30~、まゆみ VINYASA75 20:00~、79:29 (まき) スローヴィンヤサ80 19:30~、まき リラックス&リニュー90 19:30~、まき リラックス&リニュー90 19:30~、あきこ 20:00~、みちよ

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

