

	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 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)	
2 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	
3 金		デトックス&リラククス80 10:00～、ゆうな		リラゲーション70 11:40～、ゆうな		ストレスリリース60 13:15～、ゆうな						リラククス&リニュー90 19:30～、あきこ	
4 土		たまごヨガ60 10:00～、ひろみ		NowYoga90 11:30～、ひろみ		リラクス&リニュー70 14:00～、ひろみ		ヨガ60 16:00～、みきまき					
5 日	サンデーモーニングヨガ75 9:30～、みちよ		ヴィンヤサフロー75 11:15～、あきこ	WS:逆転ポーズ入門 13:00～、ひろみ									
6 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	
7 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	
8 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(みちよ)	
9 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～、あきこ	
10 金		デトックス&リラククス80 10:00～、ゆうな		リラゲーション70 11:40～、ゆうな		ストレスリリース60 13:15～、ゆうな						リラククス&リニュー90 19:30～、あきこ	
11 土		ヴィンヤサヨガ75 10:00～、ひろみ		YOGA101: はじめてのヨガ講座 12:30～、ひろみ									
12 日		VINYASAビギナー75 10:00～、フランク(みちよ)		YOGA101: はじめてのヨガ講座									
13 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	
14 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	
15 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)	
16 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	
17 金		デトックス&リラククス80 10:00～、ゆうな		リラゲーション70 11:40～、ゆうな		ストレスリリース60 13:15～、ゆうな						リラククス&リニュー90 19:30～、あきこ	
18 土		たまごヨガ60 10:00～、ひろみ		NowYoga90 11:30～、ひろみ		リラクス&リニュー70 14:00～、ひろみ							
19 日	サンデーモーニングヨガ75 9:30～、みちよ		ヴィンヤサフロー75 11:15～、あきこ	ヨガ生理学入門 13:00～、やすよ									
20 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	
21 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	
22 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(みちよ)	
23 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	
24 金		デトックス&リラククス80 10:00～、ゆうな		リラゲーション70 11:40～、ゆうな		ストレスリリース60 13:15～、ゆうな						リラククス&リニュー90 19:30～、あきこ	
25 土		たまごヨガ60 10:00～、ひろみ		NowYoga90 11:30～、ひろみ		リラクス&リニュー70 14:00～、ひろみ							
26 日	サンデーモーニングヨガ75 9:30～、みちよ		ヴィンヤサフロー75 11:15～、あきこ										
27 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	
28 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	
29 水		歳忘れ108回太陽礼拝! (スリヤ&ワナナ) 10:00～、ひろみ											
30 木													
31 金													

年末年始休業(～1/4まで)

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12月クラススケジュール
ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872
www.pocoyoga-azumino.com

