		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
1	土	あけましておめでとうございます。 本年もどうぞよろしくお願いいたします。											
2	日												
3	月												
4	火		NOW YOGA90 10:00～、あきこ										
5	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）
6	木		ストレッチ＆リリース80 10:00～，ちえ		やさしいヴィンヤサ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		リラクゼーションヨガ 70 11:40～, ゆうな	ストレスリリース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60 10:00～，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 18：00～, みちよ		
9	日		VINYASA ビギナー75 10:00～, フランク（あきこ）		ヴィンヤサ120：新春トラ年スペシャル！ 12:00～, ひろみ				アシュタンガヨガ レット クラス＋カンファレンス 16:00～、きしこ				
		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
10	月		ヴィンヤサベーシック75 10:00～, ゆうこ			リストラティブ 120：年末年始の疲れをゆだねよう 13:00～, ちえ							
11	火		ハタヨガ90 10:00～，まゆみ		ヨガベーシック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（みちよ）
13	木		ストレッチ＆リリース80 10:00～，ちえ		やさしいヴィンヤサ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		リラクゼーションヨガ 70 11:40～, ゆうな	ストレスリリース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 10:00～，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～, みきまさ				
16	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 13：00～, やすよ							
		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
17	月		ヴィンヤサベーシック75 10:00～, 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		ヨガベーシック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		ストレッチ＆リリース80 10:00～，ちえ		やさしいヴィンヤサ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		リラクゼーションヨガ 70 11:40～, ゆうな	ストレスリリース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 10:00～，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 9:30～, みちよ		ヴィンヤサフロー75 11:15～, あきこ		アーサナ120：キャット&カウを深めよう 13:30～，ゆうな							
		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
24	月		ヴィンヤサベーシック75 10:00～, ゆうこ								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		ヨガベーシック80 12:00～，あつこ							ハタヨガ90 19:30～，まゆみ	
26	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）
27	木		ストレッチ＆リリース80 10:00～，ちえ		やさしいヴィンヤサ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		リラクゼーションヨガ 70 11:40～, ゆうな	ストレスリリース60 13:15～, ゆうな						リラックス＆リニュー90 19:30～，あきこ	
29	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							
30	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		YOGA101：はじめてのヨガ講座 12:45～、ひろみ							
31	月		ヴィンヤサベーシック75 10:00～, えみこ								アシュタンガマイソール 18:45～，きしこ		

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（要予約：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。

2022年1月クラススケジュール
ポコ☆スタ TEL：(0263)82-8872
www.pocoyoga-azumino.com