		9:00		<b>10:00 11:00 15</b> 30 45 15		12:00	13:00			15:00	16:00		17:00		15		19:00	20:00
1	±	15	30 45	15   50   45   15	30 43	15 30 45	15	30 45	10 30 45	15 30 45	15	30 45	10 0	0 45	13	30 43	13	30 45 13 30 45
_	_							+ 13	. + 1 - + 1	ر. در دارد استان این از این از ا		7	#\	)				
2	日								゚ましておめで。 どうぞよろしく					<u> </u>				
	_							本年も	とりてよろしく	わ願いいた	LIG.			)				
3	月																	
4	火			NOW YOGA90 10:00~、あきこ			-											
-	_		マイソール	メンテナンスヨガ		マタニティ	ィヨガ		産後ヨガ		1							VINYASA75
5	水			10:00~, やすよ		12:00∼, ⊀			13:45~, やすよ									20:00~, フランク (あきこ)
6	木			ストレッチ&リリース80		やさしいがィ	_											スローヴィンヤサ80
	_			10:00~, ちえ デトックス&リラックス80	1157	12:00~, た た ーションヨカ 70		レスリリー	- 3.60		1							19:30~, まき リラックス&リニュー90
7	金			10:00~, ゆうな	-	:40~, ゆうな		:15~, ø										19:30~, あきこ
8	±			たまごヨガ60	No	wYoga90			リラックス&リニュー7(						はじめて	のヨガ60		
	_			10:00~, ひろみ	11:3	30~, ひろみ	*++		14:00~、ひろみ		TO ANA	( a4' L)	* <b>5</b> =2 + 45		L8:00~	-, 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 12:00·	r巻トフキス 〜, ひろみ				ויייייין וייייין	16:00~、	゙クラス+カン: 、きしこ	77073				
		9:00		10:00 11:00		12:00	13:00			15:00	16:00		17:00		8:00		19:00	20:00
	_	15	30 45	15 30 45 15 ヴィンヤサベーシック75	30 45	15 30 45			15 30 45 始の疲れをゆだねよう	15 30 45	15	30 45	15 3	0 45	15	30 45	15	30 45 15 30 45
10	月			10:00~, ゆうこ					~, ちえ									
11	火			ハタヨガ90		ヨガベーシッ												ハタヨガ90
-			マイソール	10:00〜, まゆみ メンテナンスヨガ		12:00~, あ マタニティ			産後ヨガ		-						_	19:30~, まゆみ VINYASA75
12	水		1 1 1 2 1	10:00~, やすよ		12:00~, 7		H	生後コガ 13:45~, ひろみ									20:00~,フランク (みちよ)
13	*			ストレッチ&リリース80		やさしいがィ	_											スローヴィンヤサ80
13				10:00~, ちえ	1 11-1	12:00∼, t					-							19:30~, まき
14	金			デトックス&リラックス80 10:00~, ゆうな	-	ゼーションヨガ70 :40~, ゆうな		レスリリー :15~, ゆ・			-							リラックス & リニュー90 19:30〜, あきこ
15	_			たまごヨガ60		wYoga90			リラックス&リニュー7(	וו	37	<del>წ</del> 60						
15	±			10:00~, ひろみ		30〜, ひろみ			14:00~、ひろみ		16:00~	, みきまさ						
16	日		サンデー	Eーニングヨガ75 ヴィ	ィンヤサフ	7 D - 75				コギル理学								
	н.	1 1	9.30	~ 444	11.15~ ‡		-			ヨガ生理学 13:00~ ゃす				H				
		9:00		10:00 11:00		あきこ 12:00	13:00		14:00	13:00~, やす。 15:00	t 16:00		17:00		8:00		19:00	20:00
				10:00 11:00		あきこ 12:00			14:00	13:00~, やす。 15:00	t 16:00	30 45				30 45	15	30 45 15 30 45
17				10:00 11:00 15 30 45 15		あきこ 12:00			14:00	13:00~, やす。 15:00	t 16:00					30 45	15 シュタ	
17 18	月			10:00 11:00 11:00 15 30 45 15 15 15 15 15 15 15 15:00~, えみこ ハタヨガ90		55さ2 12:00 15 30 45 ヨガベーシッ	15 ソク80		14:00	13:00~, やす。 15:00	t 16:00					30 45	15 シュタ	30 45 15 30 45 ンガマイソール 45~, きしこ ハタヨガ90
	月		30 45	10:00 11:00 11:00 15 30 45 15 15 15 10:00~, えみこ 10:00~, まゆみ		あきこ 12:00 15 30 45 ヨガベーシャ 12:00~, あ	15 ック80 っこ		14:00 15 30 45	13:00~, やす。 15:00	t 16:00					30 45	15 シュタ	30 45 15 30 45 ンガマイソール 45~, きしこ ハタヨガ90 19:30~, まゆみ
	月火		30 45	10:00 11:00 11:00 15 30 45 15 15 15 15 15 15 15 15:00~, えみこ ハタヨガ90		55さ2 12:00 15 30 45 ヨガベーシッ	15 y ク80 っこ		14:00	13:00~, やす。 15:00	t 16:00					30 45	15 シュタ	30 45 15 30 45 ンガマイソール 45~, きしこ ハタヨガ90
18 19	月火水		30 45	10:00 11:00 11:00 15 30 45 15 15 10:00~, えみこ 10:00~, まゆみ メンテナンスヨガ		あきこ 12:00 15 30 45 ヨガベーシッ 12:00~, あ マタニティ	15 ック80 っこ ィヨガ		14:00 15 30 45 産後ヨガ	13:00~, やす。 15:00	t 16:00					30 45	15 シュタ	30 45 15 30 45 ンガマイソール 45〜、きしこ ハタヨガ90 19:30〜、まゆみ
18 19	月火		30 45	10:00 11:00 11:00 15 30 45 15 15 10:00~, えみこ	30 45	12:00 15 30 45 ヨガベーシッ 12:00~, あ マタニティ 12:00~, ば やさしいヴィ 12:00~, t	15 ツ ク 80 つこ ( ヨ ガ らすよ ンヤサ75	30 45	14:00 15 30 45 	13:00~, やす。 15:00	t 16:00					30 45	15 シュタ	30 45 15 30 45 ンガマイソール 45〜、きしこ ハタヨガ90 19:30〜、まゆみ VINYASA75 2000〜,7929 (あまご) スローヴィンヤサ80 19:30〜,まき
18 19	月火水木		30 45	10:00 11:00 11:00 15 30 45 15 15 10:00~, えみこ	30 45	12:00 15 30 45 ヨガベーシッ 12:00~、あ マタニティ 12:00~、が やさしいヴィ 12:00~、た	750 150 150 150 150 150 150 150 150 150 1	30 45 30 45	14:00 15 30 45 	13:00~, やす。 15:00	t 16:00					30 45	15 シュタ	30 45 15 30 45 ンガマイソール 45〜、きしこ ハタヨガ90 19:30〜、まゆみ VINYASA75 2000〜,7727 (あまご) スローヴィンヤサ80 19:30〜、まき リラックス&リニュー90
18 19 20 21	月火水木金		30 45	10:00 11:00 11:00 15 30 45 15 15 10:00~, えみこ	30 45 	12:00 15 30 45 ヨガベーシッ 12:00~, あ マタニティ 12:00~, ば やさしいヴィ 12:00~, t	750 150 150 150 150 150 150 150 150 150 1	30 45	14:00 15 30 45 	13:00~, *\forall to 15:00  15:00  15:30  45:45  46:46  46:	t 16:00					30 45	15 シュタ	30 45 15 30 45 ンガマイソール 45〜、きしこ ハタヨガ90 19:30〜、まゆみ VINYASA75 2000〜,7929 (あまご) スローヴィンヤサ80 19:30〜,まき
18 19 20 21	月火水木		30 45	10:00 11:00 11:00 15 30 45 15 77・マヤサペーシック75 10:00~、えみこ	30 45 957 11:	まきこ 12:00 15 30 45 ヨガベーシッ 12:00〜、あ マタニティ 12:00〜、だ やさしいヴィ 12:00〜、た もさしいヴィ 12:00〜、た なさしいヴィ 12:00〜、た なさしいヴィ 12:00〜、た なさしいヴィ 12:00〜、た なさし、ヴィ 12:00〜、た	750 150 150 150 150 150 150 150 150 150 1	30 45	14:00 15 30 45 産後ヨガ 13:45~、やすよ 3:45~、やすよ リテックス&リニュー7( 14:00~、ひろみ	13:00~, やす。 15:00 15:30 15:30 15:30 16:30 17:30 18:30	t 16:00					30 45	15 シュタ	30 45 15 30 45 ンガマイソール 45〜、きしこ ハタヨガ90 19:30〜、まゆみ VINYASA75 2000〜,7727 (あまご) スローヴィンヤサ80 19:30〜、まき リラックス&リニュー90
18 19 20 21	月火水木金土		マイソール	10:00 11:00 11:00 15 30 45 15 77・マヤサペーシック75 10:00~、えみこ	30 45 リデク 11:: No	まきこ 12:00 15 30 45 ヨガベーシッ 12:00〜、あ マタニテー 12:00〜、は やさしいヴィ 12:00〜、は ゼーションヨデ70 :40〜、ゆうな WY oga 90 30〜、ひろみ フロー75	750 150 150 150 150 150 150 150 150 150 1	30 45	14:00 15 30 45 産後ヨガ 13:45~、やすよ 3:45~、やすよ リラックス&リニュー7( 14:00~、ひろみ ト120:キャット&かを落	13:00~, やす。 15:00 15:30 15:30 15:30 16:30 17:30 18:30	t 16:00					30 45	15 シュタ	30 45 15 30 45 ンガマイソール 45〜、きしこ ハタヨガ90 19:30〜、まゆみ VINYASA75 2000〜,7727 (あまご) スローヴィンヤサ80 19:30〜、まき リラックス&リニュー90
18 19 20 21 22	月火水木金土		マイソール	10:00 11:00 11:00 15 30 45 15 15 30 45 15 15 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16	30 45 957 11: No 11:: インヤサフ 11:15~, a	カきこ 12:00 15 30 45 ヨガベーシッ 12:00~、あ マタニティ 12:00~、は やさしいヴィ 12:00~、た *ゼーションヨが 70 :40~、ゆうな WYoga 90 30~、ひろみ フロー75 あきこ	750 150 150 150 150 150 150 150 150 150 1	30 45	14:00 15 30 45 産後ヨガ 13:45~、やすよ 3:45~、やすよ リテックス&リニュー7( 14:00~、ひろみ ト120:キャット&かを派 13:30~、ゆうな	13:00~, やす。 15:00 15:30 15:30 15:30 16:30 17:30 18:30	t 16:00	45				30 45 ア	15 シュタ	30 45 15 30 45 ンガマイソール 45〜、きしこ ハタヨガ90 19:30〜、まゆみ VINYASA75 2000〜,7727 (あまご) スローヴィンヤサ80 19:30〜、まき リラックス&リニュー90
18 19 20 21 22	月火水木金土	9:00	マイソール	10:00 11:00 11:00 15 30 45 15 15 30 45 15 15 10:00~, えみこ	30 45 957 11: No 11:: インヤサフ 11:15~, a	カきこ 12:00 15 30 45 ヨガベーシッ 12:00~、あ マタニティ 12:00~、は やさしいヴィ 12:00~、た *ゼーションヨが 70 :40~、ゆうな WYoga 90 30~、ひろみ フロー75 あきこ	7 5 7 8 0 つこ ( ヨガ ウすよ ンヤサ75 ) シネ コト 13:00	30 45	14:00 15 30 45 産後ヨガ 13:45~、やすよ リブックス&リニュー70 14:00~、ひろみ 120:キャット&かを済 13:30~、ゆうな 14:00	13:00~, やす。 15:00 15:30 45	16:00 15:00 15:00 16:00	45	15 3	1	15	30 45 T	15 シュタ 18: 19:00 15	30 45 15 30 45 ンガマイソール 45~、きしこ ハタヨガ90 19:30~、まゆみ  VINYASA75 20:00~フランク (あまご) 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
18 19 20 21 22	月火水木金土日	9:00	30 45 マイソール サンデー。 9:30	10:00 11:00 11:00 15 30 45 15 15 30 45 15 15 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16	30 45 957 11: No 11:: インヤサフ 11:15~, a	カきこ 12:00 15 30 45 ヨガベーシッ 12:00~、あ マタニティ 12:00~、は やさしいヴィ 12:00~、た *ゼーションヨが 70 :40~、ゆうな WYoga 90 30~、ひろみ フロー75 あきこ	7 5 7 8 0 つこ ( ヨガ ウすよ ンヤサ75 ) シネ コト 13:00	30 45 レスリリー::15~、ゆ・	14:00 15 30 45 産後ヨガ 13:45~、やすよ リブックス&リニュー70 14:00~、ひろみ 120:キャト&かを演 13:30~、ゆうな	13:00~, やす。 15:00 15:00 15:00 15:00	16:00 15:00 15:00 16:00		15 3	1	15	30 45 T	15 シュタ 18: 19:00 15 シュタ	30 45 15 30 45 ンガマイソール 45~、きしこ ハタヨガ90 19:30~、まゆみ VINYASA75 2000~フランク (あをこ) 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
18 19 20 21 22 23 24	月火水木金土日月	9:00	30 45 マイソール サンデー。 9:30	10:00 11:00 11:00 15 30 45 15 15 30 45 15 15 10:00~, えみこ	30 45 957 11: No 11:: インヤサフ 11:15~, a	カきこ 12:00 15 30 45 ヨガベーシッ 12:00~、あ マタニティ 12:00~、は やさしいヴィ 12:00~、た *ゼーションヨが 70 :40~、ゆうな WYoga 90 30~、ひろみ フロー75 あきこ	7 ク80 つこ (ヨガ きすよ ンヤサ75 らえ スト 13:00 15:00	30 45 レスリリー::15~、ゆ・	14:00 15 30 45 産後ヨガ 13:45~、やすよ リブックス&リニュー70 14:00~、ひろみ 120:キャト&かを演 13:30~、ゆうな	13:00~, やす。 15:00 15:00 15:00 15:00	16:00 15:00 15:00 16:00		15 3	1	15	30 45 T	15 シュタ 18: 19:00 15 シュタ	30 45 15 30 45 ンガマイソール 45~、きしこ ハタヨガ90 19:30~、まゆみ  VINYASA75 20:00~フランク (あまご) 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 30 45 15 30 45 ンガマイソール
18 19 20 21 22 23 24	月火水木金土日	9:00	30 45 マイソール サンデー・ 9:30	10:00 11:00 15 30 45 15 15 30 45 15 10:00~, えみこ	30 45 957 11: No 11:: インヤサフ 11:15~, a	まきこ 12:00 15 30 45 ヨガベーシ、 12:00~、あ マタニテ・ 12:00~、も やさしいヴィ 12:00~、た がさしいヴィ 12:00~、た がさしいヴィ 12:00~、た 12:00~、ち エジローフラ あきこ 12:00 15 30 45	7 ク80 つこ (ヨガ らすよ ンヤサ75 らえ 13:00 15 7 ク80 つこ	30 45 レスリリー::15~、ゆ・	14:00 15 30 45 産後ヨガ 13:45~、やすよ リブックス&リニュー70 14:00~、ひろみ 120:キャト&かを演 13:30~、ゆうな 14:00 15 30 45	13:00~, やす。 15:00 15:00 15:00 15:00	16:00 15:00 15:00 16:00		15 3	1	15	30 45 T	15 シュタ 18: 19:00 15 シュタ	30 45 15 30 45 ンガマイソール 45~、きしこ ハタヨガ90 19:30~、まゆみ  VINYASA75 20:00~,79>7 (あま)  リラックス&リニュー90 19:30~、あきこ  19:30~、あきこ  20:00 30 45 15 30 45 ンガマイソール 45~、きしこ ハタヨガ90 19:30~、まゆみ
18 19 20 21 22 23 24	月火水木金土日月火	9:00	30 45 マイソール サンデー・ 9:30	10:00 11:00 11:00 15 30 45 15 15 10:00~, えみこ	30 45 957 11: No 11:: インヤサフ 11:15~, a	まきこ 12:00 15 30 45 ヨガベーシッ 12:00~、あ マタニティ 12:00~、た やさしいヴィ 12:00~、た がさしいヴィ 12:00~、た がで クョンガ 70 :40~、ゆうな WY oga 90 30~、ひろみ フロー75 あきこ 12:00 15 30 45 ヨガベーシッ 12:00~、あ	7 / 280 つこ ( ヨガ らすよ ンヤサ75 らえ コ3:00 13:00 15 7 / 280 つこ	30 45 レスリリー::15~、ゆ・	14:00 15 30 45 産後ヨガ 13:45~、やすよ リブックス&リニュー70 14:00~、ひろみ 120:キャト&かを演 13:30~、ゆうな 14:00 15 30 45	13:00~, やす。 15:00 15:00 15:00 15:00	16:00 15:00 15:00 16:00		15 3	1	15	30 45 T	15 シュタ 18: 19:00 15 シュタ	30 45 15 30 45 ンガマイソール 45~、きしこ ハタヨガ90 19:30~、まゆみ  VINYASA75 20:00~、アラング (あきこ) 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 30 45 15 30 45 ンガマイソール 45~、きしこ ハタヨガ90 19:30~、まゆみ  VINYASA75
18 19 20 21 22 23 24 25 26	月火水木金土日月火水	9:00	30 45 マイソール サンデー・ 9:30	10:00 11:00 15 30 45 15 15 30 45 15 10:00~, えみこ	30 45 957 11: No 11:: インヤサフ 11:15~, a	まきこ 12:00 15 30 45 ヨガベーシ、 12:00~、あ マタニテ・ 12:00~、も やさしいヴィ 12:00~、た がさしいヴィ 12:00~、た がさしいヴィ 12:00~、た 12:00~、ち エジローフラ あきこ 12:00 15 30 45	15 ク ク 80 つこ ( ヨガ らえ スト 13:00 15:00	30 45 レスリリー::15~、ゆ・	14:00 15 30 45 産後ヨガ 13:45~、やすよ リブックス&リニュー70 14:00~、ひろみ 120:キャト&かを演 13:30~、ゆうな 14:00 15 30 45	13:00~, やす。 15:00 15:00 15:00 15:00	16:00 15:00 15:00 16:00		15 3	1	15	30 45 T	15 シュタ 18: 19:00 15 シュタ	30 45 15 30 45 ンガマイソール 45~、きしこ ハタヨガ90 19:30~、まゆみ  VINYASA75 20:00~,79>7 (あま)  リラックス&リニュー90 19:30~、あきこ  19:30~、あきこ  20:00 30 45 15 30 45 ンガマイソール 45~、きしこ ハタヨガ90 19:30~、まゆみ
18 19 20 21 22 23 24 25	月火水木金土日月火水	9:00	30 45 マイソール サンデー・ 9:30	10:00 11:00 11:00 15 30 45 15 15 10:00~, えみこ	30 45 957 11: No 11:: インヤサフ 11:15~, a	カきこ  12:00  15 30 45  17 30 45  12:00~、あ マタニティ 12:00~、は かさしいがイ 12:00~、な WYoga90 30~、ひろみ フロー75 あきこ  12:00  15 30 45  ヨガベーシッ 12:00~、あ	15 ク ク 80 つこ ( ヨガ ウすよ ンヤサ75 らえ スト 13:00 15:00 15:00 で コガ ちえ ンヤサ75	30 45 レスリリー::15~、ゆ・	14:00 15 30 45 産後ヨガ 13:45~、やすよ リブックス&リニュー70 14:00~、ひろみ 120:キャト&かを演 13:30~、ゆうな 14:00 15 30 45	13:00~, やす。 15:00 15:00 15:00 15:00	16:00 15:00 15:00 16:00		15 3	1	15	30 45 T	15 シュタ 18: 19:00 15 シュタ	30 45 15 30 45 ンガマイソール 45~、きしこ ハタヨガ90 19:30~、まゆみ VINYASA75 20:00~、フランク (あきこ) 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 30 45 15 30 45 ンガマイソール 45~、きしこ ハタヨガ90 19:30~、まゆみ VINYASA75 20:00~、フランク (まき)
18 19 20 21 22 23 24 25 26 27	月火水木金土日月火水	9:00	30 45 マイソール サンデー・ 9:30	10:00 11:00 15 30 45 15 15 30 45 15 10:00~, えみこ	30 45 11:: No 11:: 1:15~, a 30 45	まきこ 12:00 15 30 45 15 30 45 12:00〜, あ マタニテ・ 12:00〜, ま やさしいヴィ 12:00〜, を がくッシッカブロー75 あきこ 12:00〜, あ コガベーシッ 12:00〜, あ マタニテ・ 12:00〜, あ マクニテ・ 12:00〜, あ マクニテ・ 12:00〜, あ マクニテ・ 12:00〜, た セ・ジョン却ブロ	15 ック80 つこ (ヨガ ・すよ ンヤサ75 ・うえ 13:00 15:00 15:00 15:00 マク80 つこ (ヨガ ・うえ スト 13:00 15:00 スト スト スト スト スト スト スト スト スト スト	ンスリリー::15~, ゆ・ 30 45	14:00 15 30 45 産後ヨガ 13:45~、やすよ リブックス&リニュー70 14:00~、ひろみ ト120:キャット&かを演 13:30~、ゆうな 14:00 15 30 45 産後ヨガ 13:45~、ちえ	13:00~, やす。 15:00 15:00 15:00 15:00	16:00 15:00 15:00 16:00		15 3	1	15	30 45 T	15 シュタ 18: 19:00 15 シュタ	30 45 15 30 45 ンガマイソール 45~、きしこ ハタヨガ90 19:30~、まゆみ  VINYASA75 20:00~、アフング (あまご) 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~、まち ンガマイソール 45~、きしこ ハタヨガ90 19:30~、まゆみ  VINYASA75 20:00~、アフング (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
18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	月火水木金土日月火水木金	9:00	30 45 マイソール サンデー・ 9:30	10:00	30 45 11:: No 11:: 1:15~, a 30 45	まきこ 12:00 15 30 45 15 30 45 12:00~、あ マタニテ・ 12:00~、も 12:00~、た やさしいヴィ 12:00~、た がいろみ フラス 12:00~、た 12:00~、た カラな ロック。 ロッと ロック。 ロッと ロック。 ロック。 ロッと ロッと ロッと ロッと ロッと ロッと ロッと ロッと	15 ック80 つこ (ヨガ ・すよ ンヤサ75 ・うえ 13:00 15:00 15:00 15:00 マク80 つこ (ヨガ ・うえ スト 13:00 15:00 スト スト スト スト スト スト スト スト スト スト	ンスリリー:15~, ゆ・ ンスリリー:15~, ゆ・ ンスリリー:15~, ゆ・	14:00 15 30 45 産後ヨガ 13:45~、やすよ リテックス&リニュー70 14:00~、ひろみ ト120:キャット&かを演 13:30~、ゆうな 14:00 15 30 45 産後ヨガ 13:45~、ちえ	13:00~, やす。 15:00  15:00  15:00  15:00  15:00  15:00  15:00  15:00  15:00  15:00  15:00  15:00  15:00  15:00  15:00	16:00 15:00 15:00 15:00 16:00 16:00 15:00		15 3	1	15	30 45 T	15 シュタ 18: 19:00 15 シュタ	30 45 15 30 45 ンガマイソール 45~、きしこ ハタヨガ90 19:30~、まゆみ  VINYASA75 20:00~、772/2 (あま) 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 30 45 15 30 45 ンガマイソール 45~、きしこ ハタヨガ90 19:30~、まゆみ  VINYASA75 20:00~、722/2 (ま) スローヴィンヤサ80 19:30~、まき
18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	月火水木金土日月火水木	9:00	30 45 マイソール サンデー・ 9:30	10:00 11:00 15 30 45 15 15 30 45 15 10:00~, えみこ	30 45 11:: No 11:: 1:15~, a 30 45	まきこ 12:00 15 30 45 15 30 45 12:00〜, あ マタニテ・ 12:00〜, ま やさしいヴィ 12:00〜, を がくッシッカブロー75 あきこ 12:00〜, あ コガベーシッ 12:00〜, あ マタニテ・ 12:00〜, あ マクニテ・ 12:00〜, あ マクニテ・ 12:00〜, あ マクニテ・ 12:00〜, た セ・ジョン却ブロ	15 ック80 つこ (ヨガ ・すよ ンヤサ75 ・うえ 13:00 15:00 15:00 15:00 マク80 つこ (ヨガ ・うえ スト 13:00 15:00 スト スト スト スト スト スト スト スト スト スト	ンスリリー:15~, ゆ・ ンスリリー:15~, ゆ・ ンスリリー:15~, ゆ・	14:00 15 30 45 産後ヨガ 13:45~、やすよ リブックス&リニュー70 14:00~、ひろみ ト120:キャット&かを演 13:30~、ゆうな 14:00 15 30 45 産後ヨガ 13:45~、ちえ	13:00~, やす。 15:00  15:00  15:30  15:00  15	16:00 15:00 15:00 15:00 16:00 16:00 15:00		15 3	1	15	30 45 T	15 シュタ 18: 19:00 15 シュタ	30 45 15 30 45 ンガマイソール 45~、きしこ ハタヨガ90 19:30~、まゆみ  VINYASA75 20:00~、アフング (あまご) 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~、まち ンガマイソール 45~、きしこ ハタヨガ90 19:30~、まゆみ  VINYASA75 20:00~、アフング (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
18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土	9:00	30 45 マイソール マイソール マイソール テーモーニ	10:00 11:00 15 30 45 15 15 15 30 45 15 10:00~, えみこ	30 45 リラウ 11: No 11::5~, a 30 45 リラウ 11: マンヤサフロー	まきこ 12:00 15 30 45 12:00〜、あ マタニテ・ 12:00〜、あ 12:00〜、も 12:00〜、ち ・ゼーション前、70 12:00〜、 あ フタコーフ5 あきこ 12:00〜 15 30 45 コガベーシッ 12:00〜、あ マタニテ・ 12:00〜、あ ・ゼーション前、70 12:00〜、たさしいり、イ 12:00〜、たさしいり、イ 12:00〜、たさしいり、イ 12:00〜、たさしいり、イ 12:00〜、たきしいり、イ 12:00〜、たきしいり、イ 12:00〜、たきしいり、イ 12:00〜、たきしいり、イ	15 ック80 つこ (ヨガ ・すよ ンヤサ75 ・うえ 13:00 15:00 15:00 15:00 マク80 つこ (ヨガ ・うえ スト 13:00 15:00 スト スト スト スト スト スト スト スト スト スト	ンスリリー:15~, ゆ・ ンスリリー:15~, ゆ・ アーサン:15~, ゆ・ YOG/	14:00 15 30 45 産後ヨガ 13:45~、やすよ リブックス&リニュー70 14:00~、ひろみ ト120:キャット&かを演 14:00 15 30 45 産後ヨガ 13:45~、ちえ	13:00~,やす。 15:00 15:00 15:00 15:00 15:00 15:00 15:00 15:00 15:00 15:00 15:00 15:00 15:00 15:00 15:00 15:00 15:00	16:00 15:00 15:00 15:00 16:00 15:00 16:00		15 3	1	15	30 45 T	15 シュタ 18: 19:00 15 シュタ	30 45 15 30 45 ンガマイソール 45~、きしこ ハタヨガ90 19:30~、まゆみ  VINYASA75 20:00~、772 / (あま) フラックス&リニュー90 19:30~、まき リラックス&リニュー90 19:30~、まり 20:00 30 45 15 30 45 ンガマイソール 45~、きしこ ハタヨガ90 19:30~、まゆみ  VINYASA75 20:00~、722 / (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
18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土	9:00	30 45 マイソール マイソール マイソール マイソール マイソール マイソール	10:00 11:00 15 30 45 15 15 15 30 45 15 10:00~, えみこ	30 45 11: No 11:35~, a 30 45 11:45~, a	まきこ 12:00 15 30 45 12:00〜、あ マタニテ・ 12:00〜、あ 12:00〜、も 12:00〜、ち ・ゼーション前、70 12:00〜、 あ フタコーフ5 あきこ 12:00〜 15 30 45 コガベーシッ 12:00〜、あ マタニテ・ 12:00〜、あ ・ゼーション前、70 12:00〜、たさしいり、イ 12:00〜、たさしいり、イ 12:00〜、たさしいり、イ 12:00〜、たさしいり、イ 12:00〜、たきしいり、イ 12:00〜、たきしいり、イ 12:00〜、たきしいり、イ 12:00〜、たきしいり、イ	15 ック80 つこ (ヨガ ・すよ ンヤサ75 ・うえ 13:00 15:00 15:00 15:00 マク80 つこ (ヨガ ・うえ スト 13:00 15:00 スト スト スト スト スト スト スト スト スト スト	ンスリリー:15~, ゆ・ ンスリリー:15~, ゆ・ アーサン:15~, ゆ・ YOG/	14:00 15 30 45 産後ヨガ 13:45~、やすよ リブックス&リニュー70 14:00~、ひろみ ト120:キャット&かを演 14:00 15 30 45 産後ヨガ 13:45~、ちえ	13:00~, やす。 15:00  15	16:00 15:00 15:00 15:00 16:00 15:00 16:00		15 3	1	15	30 45 P	15 シュタ 18: 19:00 15 シュタ 18:	30 45 15 30 45 ンガマイソール 45~、きしこ ハタヨガ90 19:30~、まゆみ  VINYASA75 20:00~、7727 (あま) コワックス&リニュー90 19:30~、あきこ  20:00 30 45 15 30 45 ンガマイソール 45~、きしこ ハタヨガ90 19:30~、まゆみ  VINYASA75 20:00~、7272 (ま) 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
18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日	9:00	30 45 マイソール マイソール マイソール テーモーニ	10:00 11:00 15 30 45 15 15 15 30 45 15 10:00~, えみこ	30 45 リラウ 11: No 11::5~, a 30 45 リラウ 11: マンヤサフロー	まきこ 12:00 15 30 45 12:00〜、あ マタニテ・ 12:00〜、あ 12:00〜、も 12:00〜、ち ・ゼーション前、70 12:00〜、 あ フタコーフ5 あきこ 12:00〜 15 30 45 コガベーシッ 12:00〜、あ マタニテ・ 12:00〜、あ ・ゼーション前、70 12:00〜、たさしいり、イ 12:00〜、たさしいり、イ 12:00〜、たさしいり、イ 12:00〜、たさしいり、イ 12:00〜、たきしいり、イ 12:00〜、たきしいり、イ 12:00〜、たきしいり、イ 12:00〜、たきしいり、イ	15 ック80 つこ (ヨガ ・すよ ンヤサ75 ・うえ 13:00 15:00 15:00 15:00 マク80 つこ (ヨガ ・うえ スト 13:00 15:00 スト スト スト スト スト スト スト スト スト スト	ンスリリー:15~, ゆ・ ンスリリー:15~, ゆ・ アーサン:15~, ゆ・ YOG/	14:00 15 30 45 産後ヨガ 13:45~、やすよ リアックス&リニュー70 14:00~、ひろみ +120:4ャット&かを選 14:00 15 30 45 産後ヨガ 13:45~、ちえ を後ヨガ 13:45~、ちえ	13:00~, やす。 15:00  15	16:00 15:00 15:00 15:00 16:00 15:00 16:00		15 3	1	15	30 45 P	15 シュタ 18: 15: 19:00 15: シュタ 18:	30 45 15 30 45 ンガマイソール 45~、きしこ ハタヨガ90 19:30~、まゆみ  VINYASA75 20:00~、772 / (あま) フラックス&リニュー90 19:30~、まき リラックス&リニュー90 19:30~、まり 20:00 30 45 15 30 45 ンガマイソール 45~、きしこ ハタヨガ90 19:30~、まゆみ  VINYASA75 20:00~、722 / (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

ワンコインクラス(500円) ワークショップ(要予約:別料金) 中級クラス(体験不可)

※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 ※怪我や身体の不調は<mark>必ず</mark>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

