

		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
1	金		デトックス&リラクセス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
2	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						
3	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									
		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
4	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	
5	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	
6	水	マイソール	メンテナンスヨガ 10:00～, ひろみ		マタニティヨガ80 12:00～, ひろみ		産後ヨガ75 13:45～, ひろみ					VINYASA75 20:00～, フランク (みちよ)	
7	木		ストレッチ&リリース80 10:00～, ひろみ		やさしいヴィンヤサ75 12:00～, ひろみ							スローヴィンヤサ80 19:30～, まき	
8	金		デトックス&リラクセス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	
9	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				
10	日		VINYASAビギナー75 10:00～, フランク (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
11	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	
12	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	
13	水	マイソール	メンテナンスヨガ 10:00～, ちえ		マタニティヨガ80 12:00～, ちえ		産後ヨガ75 13:45～, ちえ					VINYASA75 20:00～, フランク (あきこ)	
14	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	
15	金		デトックス&リラクセス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	
16	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		初めてのヨガ60 17:00～, みちよ				
17	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		たまごヨガ120: イースタースペシャル 13:00～, ひろみ							
		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:30	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
		15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45
18	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	
19	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	
20	水	マイソール	メンテナンスヨガ 10:00～, ちえ		マタニティヨガ80 12:00～, ちえ		産後ヨガ75 13:45～, ちえ					VINYASA75 20:00～, フランク (まき)	
21	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～, みちよ	
22	金		デトックス&リラクセス80 10:00～, ゆうな		リラクゼーションヨガ 70 11:40～, ちえ		ストレスリリース60 13:15～, ちえ					リラックス&リニュー-90 19:30～, あきこ	
23	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						
24	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		ストレスリリース120 13:00～, 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
		15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45
25	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	
26	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	
27	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80 12:00～, ゆうな		産後ヨガ75 13:45～, ゆうな					VINYASA75 20:00～, フランク (あきこ)	
28	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	
29	金		デトックス&リラクセス80 10:00～, ゆうな		リラクゼーションヨガ 70 11:40～, ゆうな		ヴィンヤサWS①: 前屈・後屈入門 13:30～, ひろみ					リラックス&リニュー-90 19:30～, あきこ	
30	土		たまごヨガ60 10:00～, ひろみ		NowYoga90 11:30～, ひろみ		リストラティブヨガ + 呼吸100 13:30～, ひろみ						

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
中級クラス(体験不可)	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。

2022年4月クラススケジュール
 ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872
 www.pocoyoga-azumino.com

