

		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	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			サギのポーズに向かう90分 13:30～、ひろみ						
2	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	
3	火		ハタヨガ90 10:00～、まゆみ		ヨガベーシック80 12:00～、あつこ								
4	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		たまごヨガ リラックス70 13:50～、ひろみ						VINYASA75 20:00～、フランク (みちよ)
5	木		やさしいヴィンヤサ75 10:00～、あきこ		リラックス&リニュー90 11:45～、あきこ								
6	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	
7	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						
8	日		VINYASAビギナー75 10:00～、フランク (みちよ)	たまごブロックティーチャートレーニング 12:00～、ひろみ									
		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
9	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	
10	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	
11	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)
12	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	
13	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	
14	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				
15	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	14:30	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
		15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45
16	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	
17	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	
18	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～、あつこ		産後ヨガ75 13:45～、あつこ						VINYASA75 20:00～、フランク (あきこ)
19	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	
20	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	
21	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		
22	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	ヴィンヤサWS：前屈・後屈入門 13:00～、ひろみ								
		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
23	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	
24	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	
25	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)
26	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	
27	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	
28	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						
29	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	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45
30	月		ヴィンヤサベーシック75 10:00～、ゆうこ									ムンデイスパニヤル：アシュタンガレット 19:15～、きしこ	
31	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	

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5月クラススケジュール
ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872
www.pocoyoga-azumino.com

