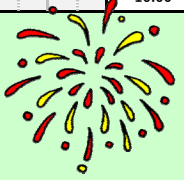



	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45
1 月		① ヴィンヤサベシック75 10:00~, ゆうこ										アシュタンガマイソール 18:45~, きしこ
2 火		ハタヨガ90 10:00~, まゆみ		ヨガベシック80 12:00~, あつこ								ハタヨガ90 19:30~, まゆみ
3 水		メンテナンス (セブライブ/マイソール) 10:00~ (ドアオープン9:30), 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)
4 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							① スローヴィンヤサ80 19:30~, まき	
5 金		デトックス&リラクセス80 10:00~, ゆうな		リハビリヨガ70 11:40~, ゆうな		ストレスリリース60 13:15~, ゆうな						リラクセス&リニュー90 19:30~, あきこ
6 土		① たまごヨガ60 10:00~, ひろみ		NowYoga90 11:30~, ひろみ		リックス&リニュー70 14:00~, ひろみ		ヨガ60 16:00~, みきまき				
7 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								
8 月		ヴィンヤサベシック75 10:00~, ゆうこ										アシュタンガマイソール 18:45~, きしこ
9 火		ハタヨガ90 10:00~, まゆみ		ヨガベシック80 12:00~, あつこ								ハタヨガ90 19:30~, まゆみ
10 水		メンテナンス (セブライブ/マイソール) 10:00~ (ドアオープン9:30), 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 (あまこ)
11 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		リストラティブヨガ90 14:00~, ちえ						
12 金		デトックス&リラクセス80 10:00~, ゆうな		リハビリヨガ70 11:40~, ゆうな		ストレスリリース60 13:15~, ゆうな						リラクセス&リニュー90 19:30~, あきこ
13 土	 <p style="text-align: center;">お盆休み</p> 											
14 日												
15 月												
16 火												
17 水		メンテナンス (セブライブ/マイソール) 10:00~ (ドアオープン9:30), 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 (まき)
18 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							① スローヴィンヤサ80 19:30~, まき	
19 金		デトックス&リラクセス80 10:00~, ゆうな		リハビリヨガ70 11:40~, ゆうな		ストレスリリース60 13:15~, ゆうな						リラクセス&リニュー90 19:30~, あきこ
20 土		① たまごヨガ60 10:00~, ひろみ		NowYoga90 11:30~, ひろみ		リックス&リニュー70 14:00~, ひろみ						
21 日	VINYASAビギナー75 9:00~, フランク (あまこ)	ヨガ基礎:アーサナI フランク				アトキョウ70-75:呼吸筋 13:15~, あきこ		ヨガ基礎 (3/4):解剖学&生理学I やすよ				
22 月		ヴィンヤサベシック75 10:00~, ゆうこ										アシュタンガマイソール 18:45~, きしこ
23 火		ハタヨガ90 10:00~, まゆみ		ヨガベシック80 12:00~, あつこ								ハタヨガ90 19:30~, まゆみ
24 水		メンテナンス (セブライブ/マイソール) 10:00~ (ドアオープン9:30), 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 (みちよ)
25 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							① スローヴィンヤサ80 19:30~, まき	
26 金		デトックス&リラクセス80 10:00~, ゆうな		リハビリヨガ70 11:40~, ゆうな		ストレスリリース60 13:15~, ゆうな						リラクセス&リニュー90 19:30~, あきこ
27 土		① たまごヨガ60 10:00~, ひろみ		NowYoga90 11:30~, ひろみ		リックス&リニュー70 14:00~, ひろみ				はじめてのヨガ60 18:00~, みちよ		
28 日		ヨガ基礎アーサナI フランク・マウロ				ハタヨガベシック80 13:00~, ひろみ						
29 月		ヴィンヤサベシック75 10:00~, ゆうこ										アシュタンガマイソール 18:45~, きしこ
30 火		ハタヨガ90 10:00~, まゆみ		ヨガベシック80 12:00~, あつこ								ハタヨガ90 19:30~, まゆみ
31 水		メンテナンス (セブライブ/マイソール) 10:00~ (ドアオープン9:30), 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 (あまこ)

ハイブリッドクラス (スタジオ+オンライン)	新しいクラス
ワンコインクラス(500円)	*=要予約
① たまごブロックを 必ず使用するクラス	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8月クラススケジュール
ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872
www.pocoyoga-azumino.com

