

	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 木												スローヴィンヤサ80 19:30～、まき
2 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
3 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 16:00～、みきまき				
4 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									
5 月		ヴィンヤサベースシク75 10:00～、ゆうこ									アシュタンガマイソール 18:45～、きしこ	
6 火		ハタヨガ90 10:00～、まゆみ		ヨガベーシック80 12:00～、あっこ								ハタヨガ90 19:30～、まゆみ
7 水		スローヴィンヤサ75 10:00～、まき										VINYASA75 20:00～、フランク(あきこ)
8 木												
9 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
10 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						
11 日	VINYASAビギナー75 9:00～、フランク(あきこ)		ヨガ基礎：アーサナI フランク									
	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
12 月		ヴィンヤサベースシク75 10:00～、ゆうこ									アシュタンガマイソール 18:45～、きしこ	
13 火		ハタヨガ90 10:00～、まゆみ		ヨガベーシック80 12:00～、あっこ								ハタヨガ90 19:30～、まゆみ
14 水		メンテナンスヨガ(セブ ライブ-ト/マイール) 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(まき)
15 木												スローヴィンヤサ80 19:30～、まき
16 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
17 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						
18 日		ヨガ基礎アーサナI フランク・マウロ			7才から70-75:股関節 13:15～、あきこ	ヨガ基礎(4/4):解剖学&生理学I 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
	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
19 月		ヴィンヤサベースシク75 10:00～、ゆうこ				リストラフ+呼吸 100 13:00～、ひろみ					アシュタンガマイソール 18:45～、きしこ	
20 火		ハタヨガ90 10:00～、まゆみ		ヨガベーシック80 12:00～、あっこ								ハタヨガ90 19:30～、まゆみ
21 水		メンテナンスヨガ(セブ ライブ-ト/マイール) 10:00～(ドアオープン9:30)、やすよ		マタニティヨガ80 12:00～、あっこ		産後ヨガ75 13:45～、あっこ						VINYASA75 20:00～、フランク(あきこ)
22 木												
23 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
24 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				
25 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
26 月		ヴィンヤサベースシク75 10:00～、ゆうこ									アシュタンガマイソール 18:45～、きしこ	
27 火		ハタヨガ90 10:00～、まゆみ		ヨガベーシック80 12:00～、あっこ								ハタヨガ90 19:30～、まゆみ
28 水		メンテナンスヨガ(セブ ライブ-ト/マイール) 10:00～(ドアオープン9:30)、ゆうな		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(みちよ)
29 木												スローヴィンヤサ80 19:30～、みちよ
30 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～、ひろみ

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
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

