

	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 土		たまごヨガ60 10:00～, みちよ		ヴィンヤサベシック75 10:00～, みちよ								
2 日	サンデーモーニングヨガ75 9:15～, みちよ											
3 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	
4 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	
5 水		マタニティヨガ(妊婦ライブ)75 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)
6 木												
7 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					リラクセス&リニュー90 19:30～, ひろみ	
8 土		たまごヨガ60 10:00～, ひろみ		NowYoga80 11:30～, ひろみ		リラクセス&リニュー70 14:00～, ひろみ		はじめてのヨガ60 16:00～, みきまき				
9 日	VINYASAビギナー75 9:15～, フランク(みちよ)		リラクセス&リニュー75 11:00～, 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
10 月		ヴィンヤサベシック75 10:00～, ゆうこ										
11 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
12 水		スローヴィンヤサ75 10:00～, まき										VINYASA75 20:00～, フランク(みちよ)
13 木												
14 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					リラクセス&リニュー90 19:30～, あきこ	
15 土		たまごヨガ60 10:00～, ひろみ		NowYoga80 11:30～, ひろみ		リラクセス&リニュー70 14:00～, ひろみ						
16 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
17 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	
18 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	
19 水		スローヴィンヤサ75 10:00～, まき		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)
20 木												
21 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					リラクセス&リニュー90 19:30～, あきこ	
22 土		たまごヨガ60 10:00～, ひろみ		NowYoga80 11:30～, ひろみ		リラクセス&リニュー70 14:00～, ひろみ				はじめてのヨガ60 18:00～, みちよ		
23 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
24 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	
25 火		ハタヨガ90 10:00～, まゆみ		ヨガベシック80 12:00～, ゆうな							ハタヨガ90 19:30～, まゆみ	
26 水		マタニティヨガ(妊婦ライブ)75 10:00～, 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(まき)
27 木												
28 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					リラクセス&リニュー90 19:30～, あきこ	
29 土		たまごヨガ60 10:00～, ひろみ		NowYoga80 11:30～, ひろみ		リラクセス&リニュー70 14:00～, ひろみ						
30 日	サンデーモーニングヨガ75 9:15～, みちよ					アナトミカルフロー75 13:15～, あきこ		ヨガ基礎(1/2):解剖学&生理学II やすよ				
31 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	

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10月クラススケジュール
ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872
www.pocoyoga-azumino.com
木曜日が定休日となりました!

