

	9:00 15 30 45	10:00 15 30 45	11:00 15 30 45	12:00 15 30 45	13:00 15 30 45	14:00 15 30 45	15:00 15 30 45	16:00 15 30 45	17:00 15 30 45	18:00 15 30 45	19:00 15 30 45	20:00 15 30 45
1/1-1/3	年末年始休業											
4 水		ヴィンヤサフロー80 10:00～、あきこ										
5 木												
6 金		ハタヨガベーシック75 10:00～、まりこ										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	NowYoga80 11:30～、ひろみ			リラックス&リニュー75 13:45～、ひろみ						
8 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 月		ヴィンヤサベーシック75 10:00～、ゆうこ						アシュタンガヨガレッドクラス+カンファレンス 15:00～、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		ハタヨガベーシック75 10:15～、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)
12 木												
13 金		ハタヨガベーシック75 10:00～、まりこ										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	NowYoga80 11:30～、ひろみ			リラックス&リニュー75 13:45～、ひろみ	はじめてのヨガ60 15:30～、みきまき					
15 日	VINYASA ヒキナー75 9:15～、フランク(あきこ)		指導技術講座① 11:00～、フランク									
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		スローヴィンヤサ75 10:15～、あつこ		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												
20 金		ハタヨガベーシック75 10:00～、まりこ										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	NowYoga80 11:30～、ひろみ			リラックス&リニュー75 13:45～、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									
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		スローヴィンヤサ75 10:00～、まき										VINYASA75 20:00～、フランク(みちよ)
26 木												
27 金		ハタヨガベーシック75 10:00～、まりこ										リラックス&リニュー90 19:30～、あきこ
28 土		リラックス&リニュー80 10:00～、ひろみ		「ヨガって何？」から始まるヨガを知りたい人のための8時間講座								
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		ヨガ入門							
30 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
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

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。
※★マークは講師がスタジオのハイブリッドクラスになります。

2023年1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!

