

		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						
1	水			スローヴィンヤサ75 10:15～, まき																										VINYASA75 20:00～, フランク (みちよ)							
2	木																																				
3	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								
4	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																												
5	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																																
6	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								
7	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									
8	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)									
9	木																																				
10	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								
11	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																												
12	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																																
13	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								
14	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									
15	水			スローヴィンヤサ75 10:15～, 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)									
16	木																																				
17	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								
18	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								
19	日		VINYASA ビギナー75 9:15～, フランク (ひろみ)		指導技術 11:30-14:30																																
20	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								
21	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									
22	水		モーニングヨガ75 9:15～, まなみ																									VINYASA75 20:00～, フランク (みちよ)									
23	木																																				
24	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								
25	土		★たまごヨガ60 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																																
26	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																														
27	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								
28	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2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!

