

		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			
1	水	モーニングヨガ75 9:15～,まなみ																		VINYASA75 19:30～,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						ヴィンヤサ75 11:45～,ひろみ						指導技術⑦ 13:30～,ひろみ						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						ヴィンヤサ75 11:45～,ひろみ						指導技術⑧ 13:30～,ひろみ						はじめてのヨガ60 18:00～,まゆこ																	
5	日	VINYASAビギナー75 9:15～,フランク(みちよ)			指導技術⑨ 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			
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	スローヴィンヤサ75 10:15～,まき																		VINYASA75 19:30～,フランク(みちよ)																	
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						はじめてのヨガ60 15:30～,まゆこ																	
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																																
		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			
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	モーニングヨガ75 9:15～,まなみ						マタニティヨガ75 12:00～,あつこ						産後ヨガ75 13:30～,あつこ						VINYASA75 19:30～,フランク(まき)																	
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 15:30～,まゆこ																	
19	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																																
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							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	スローヴィンヤサ75 10:15～,まき																		VINYASA75 19:30～,フランク(あきこ)																	
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						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～,まゆこ																	
26	日	サンデーモーニングヨガ75 9:15～,あきこ			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			
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							ヨガベーシック80 12:00～,あつこ												ハタヨガ90 19:30～,まゆみ																	
29	水	ハタヨガベーシック75 10:15～,ひろみ						マタニティヨガ75 12:00～,ひろみ						産後ヨガ75 13:30～,ひろみ						VINYASA75 19:30～,フランク(あきこ)																	
30	木																																				

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11月クラススケジュール  
ポコ☆スタ TEL:(0263)82-8872  
www.pocoyoga-azumino.com  
定休日:木曜

