		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	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
2	土		ヴィンヤサヨガ75 10:00～, ひろみ		アジャストメントクリニック フランク・マウロ								
3	日		VINYASAﾋﾞｷﾞﾅｰ75 10:00～, フランク		ヨガ指導者のためのケーススタディ フランク・マウロ								
4	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
5	火				ヨガベーシック80 12:00～, あつこ								ハタヨガ90 19:30～, まゆみ
6	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～, みちよ
7	木												
8	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
9	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～, みきまさ				
10	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									
11	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
12	火				ヨガベーシック80 12:00～, あつこ								ハタヨガ90 19:30～, まゆみ
13	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～, あきこ
14	木												
15	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
16	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				
17	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									
18	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
19	火					ヨガベーシック80 12:30～, あつこ							ハタヨガ90 19:30～, まゆみ
20	水			たまごヨガ75 10:30～,ひろみ		ヴィンヤサ＋リストラティブ90 13:00～, ひろみ							VINYASA75 19:30～, あきこ
21	木												
22	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
23	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				
24	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									
25	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
26	火				ヨガベーシック80 12:00～, あつこ								ハタヨガ90 19:30～, まゆみ
27	水	モーニングヨガ75 9:15～,まなみ											VINYASA75 19:30～, みちよ
28	木												
29	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
30	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				
31	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									

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。

2024年3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