

	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 月		ヴィンヤサベシク75 10:00～, ゆうこ									アシュタンガマイソール 18:45～, きしこ	
2 火		ヨガベシク80 10:00～, あつこ										
3 水		ヴィンヤサヨガ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	
4 木												
5 金		ハタヨガベシク75 10:00～, ちあき									リラックス&リニュー90 19:30～, あきこ	
6 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				
7 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									
8 月		ヴィンヤサベシク75 10:00～, ゆうこ									アシュタンガマイソール 18:45～, きしこ	
9 火		ヨガベシク80 10:00～, あつこ									ハタヨガ90 19:30～, まゆみ	
10 水	モーニングヨガ75 9:15～, まなみ										VINYASA75 19:30～, フランク(みちよ)	
11 木												
12 金		ハタヨガベシク75 10:00～, ちあき									リラックス&リニュー90 19:30～, あきこ	
13 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～, みさき				
14 日	VINYASA ビギナー75 9:15～, フランク(みちよ)											
15 月		ヴィンヤサベシク75 10:00～, ゆうこ									アシュタンガマイソール 18:45～, きしこ	
16 火		ヨガベシク80 10:00～, あつこ									ハタヨガ90 19:30～, まゆみ	
17 水		たまごヨガ75 10:15～, あつこ	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～, あきこ	
18 木												
19 金											リラックス&リニュー90 19:30～, あきこ	
20 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				
21 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									
22 月		ヴィンヤサベシク75 10:00～, ゆうこ									アシュタンガマイソール 18:45～, きしこ	
23 火		ヨガベシク80 10:00～, あつこ									ハタヨガ90 19:30～, まゆみ	
24 水	モーニングヨガ75 9:15～, まなみ										VINYASA75 19:30～, みちよ	
25 木												
26 金		ハタヨガベシク75 10:30～, ひろみ									リラックス&リニュー90 19:30～, ひろみ	
27 土		たまごヨガ60 10:00～, ひろみ		ヨガ入門①								
28 日		ヴィンヤサヨガ75 10:00～, ひろみ		ヨガ入門②								
29 月		ヴィンヤサベシク75 10:00～, ゆうこ										
30 火		ヨガベシク80 10:00～, 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。

2024年4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!

