

	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 水		ヴィンヤサ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～,みちよ
2 木												
3 金		ヴィンヤサ75 10:30～,ひろみ			リラックス&リニュー90 13:00～,ひろみ							
4 土		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		はじめてのヨガ60 15:30～,まゆこ					
5 日		サンデーモーニングヨガ75 9:45～,みちよ			たまごヨガスペシャル100 13:00～,ひろみ							
6 月	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
7 火		ヨガベーシック80 10:00～,あつこ										ハタヨガ90 19:30～,まゆみ
8 水		ヴィンヤサ75 10:15～,ひろみ										VINYASA75 19:30～,みちよ
9 木												
10 金												スローヴィンヤサ75 19:30～,まゆこ
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75 9:30～,みちよ										
13 月	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
14 火		ヴィンヤサベーシック75 10:00～,ゆうこ										ハタヨガ90 19:30～,まゆみ
15 水		ヨガベーシック80 10:00～,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～,みちよ
16 木												
17 金		ヴィンヤサ+リストラティブ80 10:30～,ひろみ										リラックス&リニュー90 19:30～,ひろみ
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 9:45～,みちよ										
20 月		ヴィンヤサベーシック75 10:00～,ゆうこ		スローヴィンヤサ75 11:45～,まき								
21 火		ヨガベーシック80 10:00～,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 19:30～,みちよ
23 木												
24 金		ヴィンヤサ+リストラティブ80 10:30～,ひろみ										リラックス&リニュー90 19:30～,ひろみ
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							
26 日		ヴィンヤサ75 10:00～,ひろみ			リストラティブヨガスペシャル100 13:00～,ひろみ							
27 月	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
28 火		ヴィンヤサベーシック75 10:00～,ゆうこ										ハタヨガ90 19:30～,まゆみ
29 水		ヨガベーシック80 10:00～,あつこ										VINYASA75 19:30～,みちよ
30 木		モーニングヨガ75 9:15～,まなみ										
31 金												スローヴィンヤサ75 19:30～,まなみ

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5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!

