

		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													はじめてのヨガ60 13:30～,まゆこ																							
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				ヴィンヤサベーシック75 10:00～,ゆうこ																																
14	火				ヨガベーシック80 10:00～,あつこ																									ハタヨガ90 19:30～,まゆみ							
15	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～,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				ヴィンヤサベーシック75 10:00～,ゆうこ																																
28	火				ヨガベーシック80 10:00～,あつこ																									ハタヨガ90 19:30～,まゆみ							
29	水				モーニングヨガ75 9:15～,まなみ																									VINYASA75 19:30～,みちよ							
30	木																																				
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!