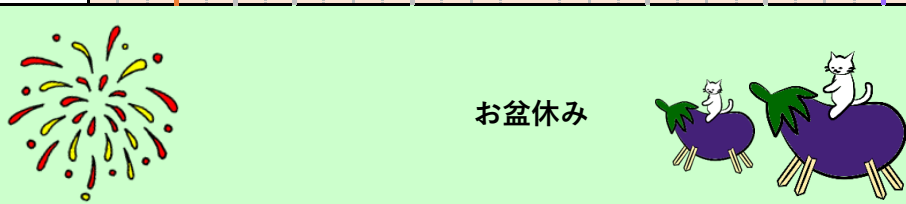


	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45
1 木												
2 金		ヴィンヤサ+リストラティブ80 10:30～, ひろみ										リラックス&リニュー90 19:30～, あきこ
3 土	たまごヨガ60 10:00～, ひろみ		ヴィンヤサヨガ80 11:30～, 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				
4 日	サンデーモーニングヨガ75 9:15～, みちよ											
5 月		ヴィンヤサベシック75 10:00～, ゆうこ										アシュタンガマイソール 18:45～, きしこ
6 火		ヨガベシック75 10:00～, なほこ										ハタヨガ90 19:30～, まゆみ
7 水		ヨガベシック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							ヴィンヤサ&リストラティブ75 19:30～, あきこ	
8 木												
9 金	モーニングヨガ75 9:30～, まなみ											リラックス&リニュー90 19:30～, あきこ
10 土	たまごヨガ60 10:00～, ひろみ		ヴィンヤサヨガ80 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				
11 日	サンデーモーニングヨガ75 9:15～, みちよ											
12 月		ヴィンヤサベシック75 10:00～, ゆうこ										
13 火	 <p style="text-align: center;">お盆休み</p>											
14 水												
15 木												
16 金												
17 土	たまごヨガ60 10:00～, ひろみ		ヴィンヤサヨガ80 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				
18 日	サンデーモーニングヨガ75 9:15～, みちよ											
19 月		ヴィンヤサベシック75 10:00～, ゆうこ										アシュタンガマイソール 18:45～, きしこ
20 火		ヨガベシック75 10:00～, なほこ										ハタヨガ90 19:30～, まゆみ
21 水	モーニングヨガ75 9:15～, まなみ										ヴィンヤサ&リストラティブ75 19:30～, あきこ	
22 木												
23 金		スローヴィンヤサ75 10:00～, まき										リラックス&リニュー90 19:30～, あきこ
24 土	たまごヨガ60 10:00～, ひろみ		ヴィンヤサヨガ80 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				
25 日	サンデーモーニングヨガ75 9:15～, みちよ											
26 月		ヴィンヤサベシック75 10:00～, ゆうこ										
27 火		ヨガベシック75 10:00～, なほこ										ハタヨガ90 19:30～, まゆみ
28 水	モーニングヨガ75 9:15～, まなみ										ヴィンヤサ&リストラティブ75 19:30～, みちよ	
29 木												
30 金	モーニングヨガ75 9:30～, まなみ											リラックス&リニュー90 19:30～, あきこ
31 土	たまごヨガ60 10:00～, ひろみ		ヴィンヤサヨガ80 11:30～, ひろみ			リラックス&リニュー75 13:45～, ひろみ						

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8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!

