

		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	火		ヨガベーシック75 10:00～, なほこ										ハタヨガ90 19:30～, まゆみ
2	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
3	木												
4	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
5	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～, あきまさ					
6	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										
		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
7	月		ヴィンヤサベーシック75 10:00～, ゆうこ										
8	火		ヨガベーシック75 10:00～, なほこ										ハタヨガ90 19:30～, まゆみ
9	水		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								ヴィンヤサ&リストラティブ75 19:30～, あきこ
10	木												
11	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
12	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					
13	日	サンデーモーニングヨガ75 9:15～, みちよ											
		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
14	月		ヴィンヤサ+リストラティブ90 10:30～, ひろみ		たまごヨガ90 13:00～, ひろみ								
15	火		ヨガベーシック75 10:00～, なほこ										ハタヨガ90 19:30～, まゆみ
16	水		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								ヴィンヤサ&リストラティブ75 19:30～, みちよ
17	木												
18	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
19	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					
20	日	サンデーモーニングヨガ75 9:15～, あきこ	ヴィンヤサフロー75 11:00～, あきこ										
		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
21	月		ヴィンヤサベーシック75 10:00～, ゆうこ										
22	火		ヨガベーシック75 10:00～, なほこ										ハタヨガ90 19:30～, まゆみ
23	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
24	木												
25	金	やさしいヴィンヤサ75 9:30～, みなこ											リラックス&リニュー-90 19:30～, あきこ
26	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					
27	日	サンデーモーニングヨガ75 9:15～, あきこ											
		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
28	月		ヴィンヤサベーシック75 10:00～, ゆうこ										
29	火		ヨガベーシック75 10:00～, なほこ										ハタヨガ90 19:30～, まゆみ
30	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
31	木												

ハイブリッドクラス (スタジオリブ)	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リブのハイブリッドクラスになります。

2024年10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!

