

	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			
1 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																													
2 月							ヴィンヤサベーシック75 10:00～, ゆうこ																													
3 火							ヨガベーシック75 10:00～, なほこ																													
4 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											
5 木																																				
6 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-80 19:30～, まゆこ					
7 土	たまごヨガ60 10:15～, ひろみ						ヴィンヤサヨガ80 11:40～, 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																	
8 日	サンデーモーニングヨガ75 9:15～, みちよ																																			
9 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		
10 火							ヴィンヤサベーシック75 10:00～, ゆうこ																													
11 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											
12 木																																				
13 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-80 19:30～, あきこ					
14 土	たまごヨガ60 10:15～, ひろみ						ヴィンヤサヨガ80 11:40～, 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																	
15 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																													
16 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		
17 火							ヴィンヤサベーシック75 10:00～, ゆうこ																													
18 水	ハタヨガベーシック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											
19 木																																				
20 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-80 19:30～, あきこ					
21 土	たまごヨガ60 10:15～, ひろみ						ヴィンヤサヨガ80 11:40～, 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																	
22 日	サンデーモーニングヨガ75 9:15～, みちよ																																			
23 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		
24 火							ヴィンヤサベーシック75 10:00～, ゆうこ																													
25 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											
26 木																																				
27 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-80 19:30～, あきこ					
28 土	ヴィンヤサヨガ60 10:00～, まゆこ						歳忘れ108回太陽礼拝! 11:30～, ひろみ																													
29～1/5	年末年始休業																																			

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12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!

