

	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				ヴィンヤサベーシック75 10:00～, ゆうこ																																			
10 火				ヨガベーシック75 10:00～, なほこ																																			
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				ヴィンヤサベーシック75 10:00～, ゆうこ																																			
17 火				ヨガベーシック75 10:00～, なほこ																																			
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				ヴィンヤサベーシック75 10:00～, ゆうこ																																			
24 火				ヨガベーシック75 10:00～, なほこ																																			
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!