

1月 スケジュール

運動量は目安です

低



高

月	火	水	木	金	土	日
<p>9:30-10:45</p> <p>スローフロー みなこ</p>	<p>10:00-11:15</p> <p>ベーシック フロー なほこ</p>	<p>※午前クラスは日替わり</p> <p>10:00-11:15</p> <p>フロー& リラックス </p> <p>もしくは</p> <p>10:15-11:30</p> <p>ピラティス& フロー </p> <p>12:00-13:15</p> <p>マタニティヨガ 予約制</p> <p>13:45-15:00</p> <p>産後ヨガ 予約制</p> <p>19:30-20:45</p> <p>フロー& リラックス </p>	<p>定休日</p>	<p>10:00-11:00</p> <p>たまごヨガ なほこ</p> <p>19:20-20:35</p> <p>リラックス& リニュー あきこ</p>	<p>10:15-11:15</p> <p>たまごヨガ ひろみ</p> <p>11:40-13:00</p> <p>フローヨガ ひろみ</p> <p>13:45-15:00</p> <p>リラックス& リニュー ひろみ</p>	<p>9:15-10:30</p> <p>モーニング フロー みちよ</p> <p>11:00-12:15</p> <p>ベーシック フロー 1月の開催日: 11 & 25日</p> <p>11日 あきこ 25日 こずえ</p> <p>早 朝</p> <p>マイソール きしこ</p> <p>招待制</p>

たまごヨガ

身体の曲線にフィットするカーブ面、安定を生み出すフラット面をあわせもつたまご型ブロックを使ってヨガをします。安全に、そして効率的かつ効果的に体を動かすことが可能です。セルフメンテナンスにも。

ヨガがまったく初めての方、ポコスタが初めての方など、ヨガの動きにまだ慣れていない方におすすめのクラス。

1h

1時間クラス。体力に自信がない方におすすめ。

フロー

現代ヨガのなかで最も人気のある「動」のヨガスタイル。「呼吸と動作の連動」と「止まらない流れ」が特徴的。柔軟性、体力、筋力、集中力などをバランスよく身に付けることが可能です。

リラックス

何もしないことを積極的に行って心身の回復を目指すヨガスタイル。自然な呼吸と最小限の動きで心身を完全に緩めていきます。緊張が続いている方、良質な睡眠をとりたい方などにとくに人気。

通常チケット&体験

1月のスペシャルクラス

・4日(日) 10:00-11:15 フロー&リラックス あきこ

ワンコイン

1月の「はじめてのヨガ」 土曜日 15:30-16:30

17日 みきまさ
24・31日 まゆこ

年末年始休業：12/29～1/3

あづみのヨガスタジオ ポコ☆スタ



安曇野市穂高796-1
0263-82-8872
info@pocoyoga.com
www.pocoyoga-azumino.com

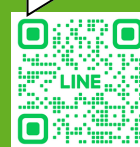
Google カレンダー



Instagram



公式LINE



紙のスケジュール発行後、休講などの変更があった場合は、公式SNS各種やGoogleカレンダーなどでご案内しています！

