

# 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
9:30-10:45 スローフロー みなこ 	10:00-11:15 ベーシック フロー なほこ 	※午前クラスは日替わり 10:00-11:15 フロー& リラックス  もしくは 10:15-11:30 ピラティス& フロー  12:00-13:15 マタニティヨガ  13:45-15:00 産後ヨガ 	定 休 日	10:00-11:00 みなこ 14日 なほこ  7・28日 21日 ひろみ  14日 なほこ 21・28日 ひろみ  7・21日 みちよ 14・28日 あきこ 	10:15-11:15 たまごヨガ なほこ  11:40-13:00 フローヨガ ひろみ  13:45-15:00 リラックス& リニュー ひろみ  19:20-20:35 リラックス& リニュー あきこ 	9:15-10:30 モーニング フロー みちよ  11:00-12:15 ベーシック フロー  11日 あきこ 25日 こずえ  早朝 マイソール きしこ  招待制
 <b>たまごヨガ</b> 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。	 1時間クラス。体力に自信がない方におすすめ。			 <b>1月のスペシャルクラス</b> ・4日(日) 10:00-11:15 フロー&リラックス あきこ	
 <b>フロー</b> 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着けることが可能です。				 <b>1月の「はじめてのヨガ」</b> 土曜日 15:30-16:30 17日 みきまさ 24・31日 まゆこ 		 <b>年末年始休業</b> ：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各種やグーグルカレンダーなどでご案内しています！

