

2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 予約制 13:30-14:45 産後ヨガ 予約制 19:30-20:45 フロー& リラックス 	定休日	10:00-11:00 たまごヨガ なほこ みなこ 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 6・20日 まゆこ 13・27日 あきこ 	10:15-11:15 たまごヨガ ひろみ 11:00-12:15 ベーシック フロー 2月の開催日： 1.8.22日 1・8日 こずえ 22日 あきこ 6:00 ドアオープン マイソール 招待制	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 2月の開催日： 1.8.22日 1・8日 こずえ 22日 あきこ
 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。	 2月の代行 2/1 (日) モーニングフロー → まゆこ
		 フロー 現代ヨガの中で最も人気のある「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。			 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。	 ワンコイン
					 2月の「はじめてのヨガ」 土曜日 15:30-16:30 14日 みきまさ 7・21・28日 まゆこ 500	

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



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！

