

3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 4・25日 なほこ 11日 みなこ 10:15-11:30 ピラティス& フロー 18日 ひろみ 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 4・25日 なほこ 18日 ひろみ 19:30-20:45 フロー& リラックス 4・18日 あきこ 11・25日 みちよ	定休日	10:00-11:00 たまごヨガ なほこ 1h	10:15-11:15 たまごヨガ ひろみ 1h 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	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 3月の開催日: 1.8.22.29日 1・29日 あきこ 8・22日 こずえ 6:00 ドアオープン マイソール 招待制



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。

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つ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

3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

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!

