

5月 スケジュール

運動量は目安です



| 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 13:30-14:45 産後ヨガ | 定休日 | 10:00-11:00 たまごヨガ なほこ | 10:15-11:15 たまごヨガ ひろみ | 9:15-10:30 モーニングフロー みちよ |
| | 12:00-13:15 マタニティヨガ 予約制 | 12:00-13:15 マタニティヨガ 予約制 | | 5/2 (土) は 時間が異なります! 9:15 たまごヨガ 10:45 フローヨガ (75分) 13:45 リラックス&リニュー →まゆこ | 11:40-13:00 フローヨガ ひろみ | 11:00-12:15 ベーシックフロー 10・24日 あきこ 3・17・31日 こずえ |
| | 13:30-14:45 産後ヨガ 予約制 | 13:30-14:45 産後ヨガ 予約制 | | 19:20-20:35 リラックス&リニュー あきこ | 13:45-15:00 リラックス&リニュー ひろみ | 6:00 ドアオープン マイソール 招待制 |
| | | 19:30-20:45 フロー&リラックス | | | | |



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。



1時間クラス。体力に自信がない方におすすめ。



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。



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。

5月の代行

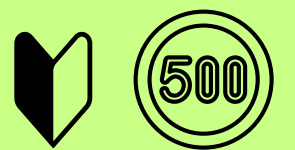
- 5/5 (火)
10:15 ベーシックフロー
→ひろみ
- 5/9 (土)
たまごヨガ
フローヨガ
→あきこ
リラックス&リニュー
→まゆこ

ワンコイン

5月の「はじめてのヨガ」 土曜日 15:30-16:30

16日 みきまさ
9・23・30日 まゆこ

2日 14:45~15:45 まゆこ



あづみのヨガスタジオ ポコ☆スタ

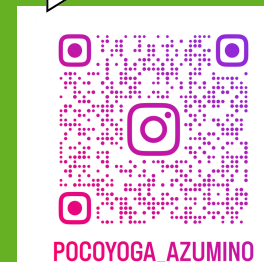


安曇野市穂高796-1
0263-82-8872
info@pocoyoga.com
www.pocoyoga-azumino.com

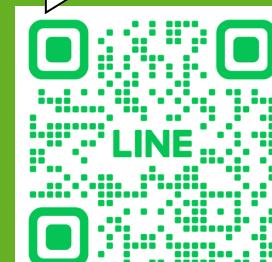
Google カレンダー



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!

