

# 6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 17日 みちよ 10・24日 なほこ もしくは 10:15-11:30 ピラティス& フロー 3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 3日 ひろみ 10・24日 なほこ 19:30-20:45 フロー& リラックス 3・17日 みちよ 10・24日 あきこ	定休日	10:00-11:00 たまごヨガ なほこ 1h 19:20-20:35 リラックス& リニュー あきこ	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 5・19日 あきこ 12・26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。



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着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。

**6月の代行**  
6/19 (金) たまごヨガ → みちよ  
6/27 (土) たまごヨガ → なほこ  
フローヨガ  
リラックス&リニュー → あきこ

ワンコイン

**6月の「はじめてのヨガ」 土曜日 15:30-16:30**  
13日 みきまさ  
6・20・27日 まゆこ

## あづみのヨガスタジオ ポコ☆スタ

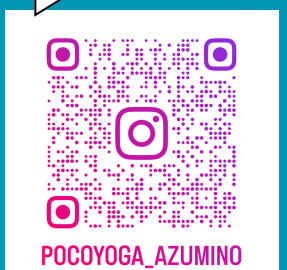


安曇野市穂高796-1  
0263-82-8872  
info@pocoyoga.com  
www.pocoyoga-azumino.com

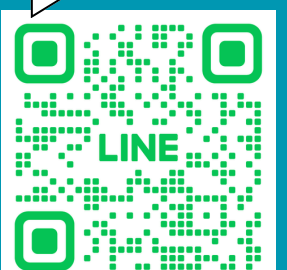
Google カレンダー



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!

