




1月 レッスンスケジュール

Hot yoga studio COCONOBA 兵庫店 078-686-0323

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|---|-------------------|------------------|---------------------|---|---|------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9:30 | | | | | | | アクティブフロー Yuki |
| 11:30 | kayoさん修行の為、インドへ... | | | | | | アロマリラックス Yuki |
| 14:00 |  | | | | | | ダイエットヨガ ともみ |
| 16:00 | | | | | | | ベーシックⅠ ともみ |
| 19:00 | | | | | |  | |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 9:30 | ベーシックⅠ Yuki | 骨盤矯正 Miyuki | アロマリラックス Miki | | ダイエットヨガ Miki | アロマリラックス ともみ | ベーシックⅡ Yuki |
| 11:30 | アクティブフロー Yuki | ベーシックⅠ Yayoi | ベーシックⅡ ともみ | | 整う骨盤 Miki | ベーシックⅠ Kako | ゆるめるヨガ Yuki |
| 14:00 | | | | | | アクティブフロー Yuki | ベーシックⅠ ともみ |
| 16:00 | ベーシックⅡ ともみ | アロマリラックス Miki | ゆるめるヨガ ともみ | | ベーシックⅠ しゃんかりTOMOMI | ゆるめるヨガ Yuki | リンパヨガ ともみ |
| 19:00 | リンパヨガ Hikaru | ダイエットヨガ Miki | ハタ&フロー Kaori | | アロマリラックス Kaori | | |
| | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 9:30 | アロマリラックス しゃんかりTOMOMI | ベーシックⅠ ともみ | ダイエットヨガ Miki | アロマリラックス Yayoi | 整う骨盤 Miki | ベーシックⅡ ともみ | ベーシックⅠ Yuki |
| 11:30 | リンパヨガ しゃんかりTOMOMI | アロマリラックス Yayoi | ベーシックⅠ Kako | ベーシックⅡ Yayoi | ゆるめるヨガ Miki | リンパヨガ Hikaru | アクティブフロー Yuki |
| 14:00 | | | | | | ベーシックⅠ Hikaru | アロマリラックス ともみ |
| 16:00 | ダイエットヨガ ともみ | 整う骨盤 Miki | リンパヨガ Hikaru | ベーシックⅠ ともみ | アクティブリンパ しゃんかりTOMOMI | アロマリラックス ともみ | ベーシックⅡ ともみ |
| 19:00 | ベーシックⅠ ともみ | ゆるめるヨガ Miki | ベーシックⅡ Kaori | アロマリラックス ともみ | ハタ&フロー Kaori | | |
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 9:30 | ゆるめるヨガ しゃんかりTOMOMI | ベーシックⅠ Kako | | ゆるめるヨガ Yayoi | ダイエットヨガ Miki | リラックスヨガ Miyuki | アクティブフロー Yuki |
| 11:30 | アクティブリンパ しゃんかりTOMOMI | ベーシックⅡ Yayoi | | ベーシックⅠ Yayoi | 整う骨盤 Miki | パワーヨガ Miyuki | ゆるめるヨガ Yuki |
| 14:00 | | | | | | アロマリラックス Yuki | リンパヨガ ともみ |
| 16:00 | キツくて笑える!?筋力UP ユウ | ゆるめるヨガ Miki | | アロマリラックス ともみ | リンパヨガ しゃんかりTOMOMI | アクティブフロー Yuki | アロマリラックス ともみ |
| 19:00 | デトックスフロー ユウ | 整う骨盤 Miki | | ベーシックⅡ ともみ | ベーシックⅠ Kaori | | |
| | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| 9:30 | リンパヨガ しゃんかりTOMOMI | ヴァンヤサ Miyuki | 整う骨盤 Miki | ベーシックⅡ Yayoi | <div data-bbox="954 1753 1326 2040" data-label="Text"> <p>皆様本年も よろしくお願ひ致します。 2019年も 皆様のココロとカラダが 幸せに溢れる年になりますよう お祈りいたします。</p> </div> <div data-bbox="1294 1856 1453 2069" data-label="Image">  </div> | | |
| 11:30 | ベーシックⅡ しゃんかりTOMOMI | ゆるめるヨガ Yayoi | ダイエットヨガ ともみ | アロマリラックス Yayoi | | | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 16:00 | デトックスフロー ユウ | ベーシックⅠ Miki | アロマリラックス ともみ | キツくて笑える!?筋力UP ユウ | | | |
| 19:00 | キツくて笑える!?筋力UP ユウ | リンパヨガ Miki | ハタ&フロー Kaori | デトックスフロー ユウ | | | |

事情により内容が変わる場合がございます。ご了承くださいませようお願ひ申し上げます。