

2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
9:30					整う骨盤 Miki	ヴァンヤサ Miyuki	アロマリラックス ともみ
11:30					ダイエットヨガ Miki	リラックスヨガ Miyuki	ベーシックⅡ ともみ
14:00						アロマリラックス ともみ	ベーシックⅠ Hikaru
16:00					アロマリラックス しゃんかりTOMOMI	ベーシックⅠ ともみ	リンパヨガ Hikaru
19:00					ベーシックⅠ kaori		
	4	5	6	7	8	9	10
9:30	ベーシックⅠ しゃんかりTOMOMI		整う骨盤 Miki	リンパヨガ ともみ	ベーシックⅡ Miki	骨盤矯正 Miyuki	ダイエットヨガ ともみ
11:30	アクティブリンパ しゃんかりTOMOMI		ベーシックⅠ ともみ	ゆるめるヨガ ともみ	整う骨盤 Miki	パワーヨガ Miyuki	ベーシックⅠ Hikaru
14:00						ゆるめるヨガ ともみ	リンパヨガ Hikaru
16:00	キツくて笑える!?筋力UP ユウ		ベーシックⅡ ともみ	デトックスフロー ユウ	ゆるめるヨガ 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	デトックスフロー ユウ		アロマリラックス Kaori	キツくて笑える!?筋力UP ユウ	ベーシックⅠ ともみ		
	11	12	13	14	15	16	17
9:30	リンパヨガ しゃんかりTOMOMI	パワーヨガ Miyuki	アロマリラックス Miki		整う骨盤 Miki	リラックスヨガ Miyuki	ベーシックⅠ Yuki
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		ベーシックⅠ Miki	骨盤矯正 Miyuki	アクティブフロー Yuki
14:00	ダイエットヨガ ともみ					アクティブフロー Yuki	アロマリラックス ともみ
16:00	ゆるめるヨガ ともみ	整う骨盤 Miki	ベーシックⅠ ともみ	YOGA IS LIFE	リンパヨガ しゃんかりTOMOMI	ゆるめるヨガ Yuki	ダイエットヨガ ともみ
19:00		ダイエットヨガ Miki	ゆるめるヨガ Kaori		ハタ&フロー Kaori		
	18	19	20	21	22	23	24
9:30	ベーシックⅡ しゃんかりTOMOMI	リラックスヨガ Miyuki	整う骨盤 Miki	ゆるめるヨガ Yayoi		ヴァンヤサ Miyuki	アクティブフロー Yuki
11:30	リンパヨガ しゃんかりTOMOMI	ベーシックⅠ Yayoi	ベーシックⅡ ともみ	アロマリラックス Yayoi		リラックスヨガ Miyuki	ゆるめるヨガ ともみ
14:00						アロマリラックス Yuki	ベーシックⅠ Hikaru
16:00	デトックスフロー ユウ	ダイエットヨガ Miki	アロマリラックス ともみ	ベーシックⅠ ともみ		アクティブフロー Yuki	リンパヨガ Hikaru
19:00	キツくて笑える!?筋力UP ユウ	整う骨盤 Miki	ハタ&フロー Kaori	アロマリラックス Yuki			
	25	26	27	28			
9:30	アクティブリンパ しゃんかりTOMOMI	骨盤矯正 Miyuki	ゆるめるヨガ Miki	ベーシックⅠ Yayoi			
11:30	ベーシックⅠ しゃんかりTOMOMI	ゆるめるヨガ Yayoi	アロマリラックス ともみ	ベーシックⅡ Yayoi	kayoさん修行中、来月帰ってきます♪		
14:00							
16:00	キツくて笑える!?筋力UP ユウ	ベーシックⅠ Miki	リンパヨガ ともみ	アロマリラックス ともみ			
19:00	デトックスフロー ユウ	アロマリラックス Miki	ベーシックⅡ Kaori	ベーシックⅠ ともみ			

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い申し上げます。