

# 4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	7
09:30	ベーシックⅡ しゃんかりTOMOMI	ゆるめるヨガ Miyuki	リンパヨガ Hikaru	アロマリラックス Yayoi	ベーシックⅠ Hikaru	パワーヨガ Miyuki	アクティブフロー Yuki
11:30	ゆるめるヨガ しゃんかりTOMOMI	アロマリラックス Yayoi	はじめてマイソール● (11:15~) Kayo	ベーシックⅡ Yayoi	リンパヨガ Hikaru	骨盤矯正● Miyuki	むくみ解消美脚ヨガ Yuki
14:00					アロマリラックス ともみ	ゆるめるヨガ ともみ	やさしいアシタンガ● Kayo
16:00	ベーシックⅠ Hikaru	ベーシックⅡ Hikaru	ベーシックⅠ kako	整う骨盤 Miki		ベーシックⅠ ともみ	アロマリラックス ともみ
19:00	リンパヨガ Hikaru	ベーシックⅠ Kako	アロマリラックス Kaori	やさしいアシタンガ● Kayo	ゆるめるヨガ Kaori		
	8	9	10	11	12	13	14
09:30	アロマリラックス しゃんかりTOMOMI	リラックスヨガ Miyuki	ゆるめるヨガ ともみ	ベーシックⅡ ともみ		ヴィンヤサ Miyuki	アロマリラックス ともみ
11:30	リンパヨガ しゃんかりTOMOMI	ベーシックⅡ Yayoi	やさしいアシタンガ● Kayo	アロマリラックス ともみ		リラックスヨガ Miyuki	ベーシックⅠ kako
14:00						ベーシックⅠ Yuki	はじめてマイソール● (13:45~) Kayo
16:00	コアベーシック ユウ	ゆるめるヨガ ともみ	アロマリラックス ともみ	リンパヨガ Miki		むくみ解消美脚ヨガ Yuki	ダイエットヨガ ともみ
19:00	デトックスフロー ユウ	ベーシックⅠ Kako	ハタ&フロー● Kaori	やさしいアシタンガ● Kayo			
	15	16	17	18	19	20	21
09:30	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Ⅰ Yayoi	ゆるめるヨガ ともみ	骨盤矯正● Miyuki	ベーシックⅡ ともみ
11:30	ベーシックⅠ しゃんかりTOMOMI		やさしいアシタンガ● Kayo	ゆるめるヨガ Yayoi	ベーシックⅡ ともみ	ヴィンヤサ Miyuki	アロマリラックス ともみ
14:00					ベーシックⅠ Kako	アロマリラックス ともみ	やさしいアシタンガ● Kayo
16:00	キツくて笑える!?筋力UP ユウ		ゆるめるヨガ ともみ	アロマリラックス ともみ		リンパヨガ ともみ	ベーシックⅠ kako
19:00	コアベーシック ユウ		ベーシックⅠ Kaori	はじめてマイソール● (18:45~) Kayo	ハタ&フロー● Kaori		
	22	23	24	25	26	27	28
09:30	ゆるめるヨガ しゃんかりTOMOMI	骨盤矯正● Miyuki	ベーシックⅡ ともみ	ゆるめるヨガ Yayoi	リンパヨガ ともみ	リラックスヨガ Miyuki	
11:30	アクティブリンパ しゃんかりTOMOMI	ベーシックⅠ Yayoi	やさしいアシタンガ● Kayo	アロマリラックス Yayoi	リラックスヨガ Miyuki	パワーヨガ Miyuki	YOGA IS LIFE
14:00					ダイエットヨガ ともみ	アクティブフロー Yuki	
16:00	コアベーシック ユウ	アロマリラックス ともみ	ベーシックⅠ ともみ	整う骨盤 Miki		アロマリラックス Yuki	
19:00	キツくて笑える!?筋力UP ユウ	ベーシックⅠ Kako	ゆるめるヨガ Kaori	やさしいアシタンガ● Kayo	アロマリラックス Kaori		
	29	30					
09:30	ベーシックⅠ しゃんかりTOMOMI		<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>《記載の変更》 ●常温 ●warm です! 何度も申し訳ありません! ご確認お願いします♡</p> <p>《来月のお知らせ》 来月から、 アクティブリンパが ●warmになります!</p>  </div>				
11:30	アロマリラックス しゃんかりTOMOMI						
14:00	デトックスフロー ユウ						
16:00	コアベーシック ユウ						
19:00							

※はじめてのマイソールは75分のレッスンです。  
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。