

# 10月 レッスンスケジュール

Hot yoga studio COCONOBA 兵庫店 078-686-0323  
 ホットヨガ(温度36~38°C、湿度60%前後)/●warm(32~35°C、湿度50%)/●常温

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
9:30		リラックスヨガ Miyuki	ベーシックⅡ ともみ		整う骨盤 MIKI	ゆるめるヨガ Miyuki	ベーシックⅠ ともみ
11:30		ベーシックⅠ Yayoi	セラピー&ハタヨガ● Kayo		リンパヨガ Miki	骨盤調整● Miyuki	アロマリラックス ともみ
14:00				YOGA		ストレッチヨガ(英語&日本語) チョウ	コアベーシック ユウ
16:00		リンパヨガ ともみ	整う骨盤 ともみ	IS LIFE	ベーシックⅠ KAKO	ヴィンヤサ(英語&日本語) チョウ	デトックスフロー ユウ
19:00		ベーシックⅡ ともみ	アロマリラックス Kaori		ゆるめるヨガ Kaori		
	7	8	9	10	11	12	13
9:30	アクティブリンパ● しゃんかりTOMOMI	ゆるめるヨガ Miyuki	ストレッチヨガ(英語&日本語) チョウ	筋調整ヨガ* Yayoi	ダイエットヨガ ともみ	リラックスヨガ Miyuki	チョウ 先生が 兵庫にも♪ お楽しみに!!
11:30	アロマリラックス しゃんかりTOMOMI	筋調整ヨガ* Yayoi	セラピー&ハタヨガ● Kayo	ゆるめるヨガ Yayoi	ベーシックⅠ ともみ	フローヨガ Miyuki	
14:00						ベーシックⅡ ともみ	
16:00	コアベーシック ユウ	ベーシックⅡ Miki	ゆるめるヨガ ともみ	アロマリラックス Miki	潤い美顔ヨガ KAKO	リンパヨガ ともみ	
19:00	キツくて笑える!?筋力UP ユウ	潤い美顔ヨガ KAKO	ベーシックⅠ Kaori	やさしいアシタタンガ● Kayo	アロマリラックス Kaori		
	14	15	16	17	18	19	20
9:30	四季のヨガ しゃんかりTOMOMI	フローヨガ Miyuki	自分を労るヨガ Hikaru	アロマリラックス Yayoi	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 Yuki
11:30	アクティブリンパ● しゃんかりTOMOMI	リラックスヨガ Miyuki	はじめてマイソール● (11:15~) Kayo	ゆるめるヨガ Yayoi	四季のヨガ しゃんかりTOMOMI	ゆるめるヨガ Miyuki	アクティブフロー Yuki
14:00	デトックスフロー ユウ					むくみ解消美脚ヨガ Yuki	やさしいアシタタンガ● Kayo
16:00	キツくて笑える!?筋力UP ユウ	アロマリラックス しゃんかりTOMOMI	ベーシックⅡ KAKO	整う骨盤 Miki	ベーシックⅠ KAKO	アロマリラックス Yuki	リンパヨガ Miki
19:00		リンパヨガ ともみ	ハタ&フロー● Kaori	セラピー&ハタヨガ● Kayo	フローヨガ Miyuki		
	21	22	23	24	25	26	27
9:30		むくみ解消美脚ヨガ Yuki	ベーシックⅠ ともみ	アロマリラックス Yayoi	ベーシックⅡ ともみ	ダイエットヨガ ともみ	むくみ解消美脚ヨガ Yuki
11:30	NEW LESSON 強度★	自分を労るヨガ Hikaru	やさしいアシタタンガ● Kayo	筋調整ヨガ* Yayoi	アロマリラックス ともみ	リンパヨガ ともみ	ゆるめるヨガ Yuki
14:00		潤い美顔ヨガ KAKO				アクティブフロー Yuki	やさしいアシタタンガ● Kayo
16:00		ハタ&フロー● Kaori	アロマリラックス ともみ	ゆるめるヨガ Miki	潤い美顔ヨガ KAKO	ベーシックⅠ Yuki	整う骨盤 ともみ
19:00			ゆるめるヨガ Kaori	やさしいアシタタンガ● Kayo	アロマリラックス Kaori		
	28	29	30	31			
9:30	ベーシックⅡ しゃんかりTOMOMI	筋調整ヨガ* Yayoi		ベーシックⅠ Yayoi	2019年もあと3ヶ月。。。 やり残していることは ありませんか？ 今年たてた皆様の 目標や夢が 叶いますように♡		
11:30	四季のヨガ しゃんかりTOMOMI	アロマリラックス Yayoi	ゆるめるヨガ Yayoi				
14:00							
16:00	キツくて笑える!?筋力UP ユウ	ベーシックⅠ ともみ	ダイエットヨガ Miki				
19:00	デトックスフロー ユウ	潤い美顔ヨガ KAKO	整う骨盤 Miki				

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。お願い申し上げます。  
 ※はじめてのマイソールは75分のレッスンです。