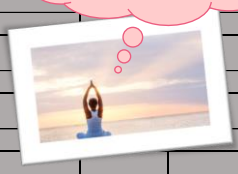
5月 レッスンスケジュール

●常温のレッスン ●初心者の方にもオススメのレッスン♪

Hot yoga studio COCONOBA 箕谷店 078-581-0150

		5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)	5/7(火)	5/8(水)	5/9(木)	5/10(金)	5/11(土)	5/12(日)	5/13(月)	5/14(火)	5/15(水)
09:00	B						モーニングヨガ●					モーニングヨガ●	モーニングヨガ●			
							TOMOKO					TOMOKO	TOMOKO			
09:30	A					整う骨盤	アロマリラックス●	ベーシックⅠ●	整う骨盤	リンパヨガ●	ベーシックⅡ	ベーシックⅠ●	ベーシックⅡ	アロマリラックス●	からだと向き合うていねいヨガ	ゆるめるヨガ●
						MARIKO	MIKI	LISA	(10:00～)MIKI	しゃんかり	HIDEMI	MARIKO	MARIKO	HIDEMI	LISA	(10:00～)TOMOMI
	B								ディープリラックス●(75分)		ヨガセラピー●					ディープリラックス●(75分)
									ゆうき		MAO					ゆうき
10:30	B						疲労回復ヨガ●					シヴァナンダヨガ●(75分)	ハタフロー●			
							TOMOKO					TOMOKO	TOMOKO			
11:30	A				整う骨盤	ベーシックⅠ●	コア	リンパヨガ●	ゆるめるヨガ●	アロマリラックス●	ベーシックⅠ●	整う骨盤	ベーシックⅠ●	ゆるめるヨガ●	アドバンス●(75分)	リンパヨガ●
					(12:30～)MARIKO	KAKO	MIKI	LISA	MIKI	しゃんかり	CANAKO	MARIKO	KAKO	HIDEMI	LISA	TOMOMI
	B								首肩コリに効くヨーガ●							首肩コリに効くヨーガ●
									(11:00～)ゆうき							(11:00～)ゆうき
14:00	A				からだと向き合うていねいヨガ	ゆるめるヨガ●	むくみ解消美脚ヨガ					ベーシックⅡ	アクティブフロー			
					LISA	MIYUKI	YUKI					MIKI	MIYUKI			
16:00	A				ベーシックⅡ	パワーヨガ	ゆるめるヨガ●	ベーシックⅠ●	アロマリラックス●	リンパヨガ●	ゆるめるヨガ●	アロマリラックス●	ゆるめるヨガ●	整う骨盤	ダイエットヨガ	からだと向き合うていねいヨガ
					LISA	MIYUKI	YUKI	MIKI	(15:30～)LISA	HIKARU	(15:30～)HIDEMI	MIKI	MIYUKI	(15:30～)MIKI	MIKI	(15:30～)LISA
19:00	A							整う骨盤	むくみ解消美脚ヨガ	ベーシックⅡ	リンパヨガ●			ベーシックⅠ●	ゆるめるヨガ●	アロマリラックス●
								MIKI	YUKI	HIKARU	SAYURI			CANAKO	TOMOMI	YUKI
	B								ベーシックⅠ●	ヴィンヤサフロー●						ベーシックⅠ●
									CANAKO	MIKI						CANAKO
20:30	A								ゆるめるヨガ●		ミュージックフロー			むくみ解消美脚ヨガ		アクティブフロー
									YUKI		SAYURI			YUKI		YUKI

令和時代が始まりました。
新しい時代のスタート。
素敵な時代になりますよ



11:30～ に戻りました！

11:30～ に戻りました！

アドバンス
4月～メインポーズ
エーカ・パーダ・カポータ
アーサナ（鳩のポーズ完成形）
できなくても もちろん大丈夫！ 一緒に練習しましょう！

5月よりBスタジオ
通常温度に戻ります

お友達紹介キャンペーン

あなたへプレゼント…❤
お友達がコース入会　or チケット購入で…

・コース入会　2000円分
・チケット購入　1000円分
　　あなたに商品券プレゼント！

お友達へプレゼント…❤
・紹介カード持参で
　　・・・コース初月無料！！
　　→　（フルタイム、デイタイム、月４）
または、・・・チケット割引！！
　　→　1000円OFF

5月のアロマ

カユプテ

【効能】

- ストレス疲労回復
- 集中力高める
- リフレッシュ効果
- 神経痛・関節痛・リウマチ
- 呼吸器系の不調に

		5/16(木)	5/17(金)	5/18(土)	5/19(日)	5/20(月)	5/21(火)	5/22(水)	5/23(木)	5/24(金)	5/25(土)	5/26(日)	5/27(月)	5/28(火)	5/29(水)	5/30(木)	5/31(金)
09:00	B			モーニングヨガ●	モーニングヨガ●						モーニングヨガ●	モーニングヨガ●					
				TOMOKO	TOMOKO						TOMOKO	TOMOKO					
09:30	A	ベーシックⅠ●	ゆるめるヨガ●	整う骨盤	ダイエットヨガ	ベーシックⅡ	アクティブフロー	整う骨盤	ゆるめるヨガ●	アロマリラックス●	ベーシックⅠ●	整う骨盤	ゆるめるヨガ●		ベーシックⅡ	アクティブリンパ	アロマリラックス●
		しゃんかり	HIDEMI	MARIKO	MIKI	HIDEMI	LISA	(10:00～)MIKI	しゃんかり	HIDEMI	MARIKO	MARIKO	HIDEMI		(10:00～)MIKI	しゃんかり	HIDEMI
	B		大人女子の美筋トレ●			ヨガセラピー●		ディープリラックス●(75分)							ディープリラックス●(75分)		大人女子の美筋トレ●
			MAO			MAO		ゆうき							ゆうき		MAO
10:30	B			シヴァナンダヨガ●(75分)	ハタフロー●						ハタフロー●	疲労回復ヨガ●					
				TOMOKO	TOMOKO						TOMOKO	TOMOKO					
11:30	A	アクティブリンパ	ベーシックⅠ●	ベーシックⅡ	ベーシックⅡ	ゆるめるヨガ●	リンパヨガ●	アロマリラックス●	コア	ベーシックⅠ●	整う骨盤	ベーシックⅠ●	アロマリラックス●		ゆるめるヨガ●	アロマリラックス●	ベーシックⅠ●
		しゃんかり	CANAKO	MARIKO	KAKO	HIDEMI	LISA	MIKI	しゃんかり	CANAKO	MARIKO	CANAKO	HIDEMI		MIKI	しゃんかり	CANAKO
	B							首肩コリに効くヨーガ●							首肩コリに効くヨーガ●		
								(11:00～)ゆうき							(11:00～)ゆうき		
14:00	A			リンパヨガ●	ゆるめるヨガ●						ゆるめるヨガ●	パワーヨガ					
				LISA	MIYUKI						LISA	MIYUKI					
16:00	A	リンパヨガ●	シェイプヨガ	からだと向き合うていねいヨガ	骨盤調整	ベーシックⅠ●	ダイエットヨガ	ベーシックⅡ	ベーシックⅠ●	リンパヨガ●	アクティブフロー	ゆるめるヨガ●	整う骨盤		からだと向き合うていねいヨガ	リンパヨガ●	ベーシックⅠ●
		HIKARU	(15:30～)LISA	LISA	MIYUKI	(15:30～)CANAKO	MIKI	(15:30～)LISA	HIKARU	(15:30～)MIKI	LISA	MIYUKI	(15:30～)MIKI		(15:30～)LISA	HIKARU	(15:30～)CANAKO
19:00	A	ベーシックⅡ	骨盤調整			コア	アロマリラックス●	むくみ解消美脚ヨガ	リンパヨガ●	ゆるめるヨガ●			ベーシックⅠ●		アクティブフロー	シェイプヨガ	ゆるめるヨガ●
		HIKARU	MIYUKI			MIKI	MIKI	YUKI	HIKARU	MIYUKI			CANAKO		YUKI	SAYURI	MIYUKI
	B							ベーシックⅠ●		アドバンス●(75分)						ベーシックⅠ●	
								CANAKO		MIKI						HIKARU	
20:30	A		ゆるめるヨガ●			リンパヨガ●		アロマリラックス●		骨盤調整			むくみ解消美脚ヨガ		ベーシックⅠ●		アクティブフロー
			MIYUKI			MIKI		YUKI		MIYUKI			YUKI		YUKI		MIYUKI

アドバンス
4月～メインポーズ
エーカ・パーダ・カポータ
アーサナ（鳩のポーズ完成形）
できなくても もちろん大丈夫！ 一緒に練習しましょう！

Hot yoga studio COCONOBA　箕谷店　078-581-0150

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