

# 11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 ♪ ● WARM


Hot yoga studio COCONOBA 箕谷店 078-581-0150

		11/1(金)	11/2(土)	11/3(日)	11/4(月)	11/5(火)	11/6(水)	11/7(木)	11/8(金)	11/9(土)	11/10(日)	11/11(月)	11/12(火)	11/13(水)	11/14(木)	11/15(金)
09:00	B			モーニングヨガ ● TOMOKO						モーニングヨガ ● TOMOKO						
09:30	A	アロマリラックス ● HIDEMI	ベーシック I ● MARIKO	コア MARIKO		ベーシック II LISA	整う骨盤 MIKI	周年特別レッスン (10:00~)MEGUMI ディープリラックス (75分) ゆうき	ゆるめるヨガ ● HIDEMI	周年特別レッスン MARIKO	整う骨盤 MARIKO	ベーシック II HIDEMI	周年特別レッスン LISA	ベーシック I ● CANAKO		ベーシック II HIDEMI
	B	大人女子の 美筋トレ ● MAO							周年特別レッスン MAO							ヨガセラピー ● MAO
10:30	B			ハタフロー ● TOMOKO						周年特別レッスン TOMOKO						
11:30	A	ゆるめるヨガ ● CANAKO	整う骨盤 MARIKO	潤い美顔ヨガ KAKO		アロマリラックス ● LISA	ダイエットヨガ MIKI		ベーシック I ● CANAKO	コア MARIKO	周年特別レッスン KAKO	周年特別レッスン HIDEMI	からだど向き合う ていねいヨガ LISA	周年特別レッスン CANAKO		アロマリラックス ● CANAKO
	B							周年特別レッスン (11:00~)ゆうき								
14:00	A		アロマリラックス ● CANAKO	アクティブフロー MIYU						リンパヨガ ● LISA	周年特別レッスン MIYU					
16:00	A	ベーシック I ● (15:30~)MEGUMI	フローヨガ CANAKO	ゆるめるヨガ ● MIYU		ゆるめるヨガ ● MIYU	シェイプヨガ (15:30~)LISA	自分を労るヨガ ● HIKARU	周年特別レッスン (15:30~)CANAKO	周年特別レッスン LISA	パワーヨガ MIYU	アロマリラックス ● (15:30~)CANAKO	周年特別レッスン MIYU	ベーシック II (15:30~)LISA		メンテナンスヨガ (15:30~)MEGUMI
19:00	A	ヴィンヤサ チョウ				アナトミック骨 盤ヨガ MIYU	むくみ解消美 脚ヨガ YUKI	周年特別レッスン HIKARU	ストレッチヨガ ● チョウ			周年特別レッスン MIKI	ゆるめるヨガ ● MIYU	アクティブフロー YUKI		ヴィンヤサ チョウ
	B							シェイプヨガ 海	アドバンス ● (75分) MIKI							ゆるめるヨガ ● MARIKO
20:30	A	ストレッチヨガ ● チョウ					アロマリラックス ● YUKI		周年特別レッスン チョウ		リンパヨガ ● MIKI		周年特別レッスン YUKI			ストレッチヨガ ● チョウ



アドバンス  
10月~メイン  
ポーズ  
・アルダチャ  
ンドラーサナ  
(半月のポ  
ーズ)  
できなくも  
もちろんだ丈夫!  
一緒に練習しましょう!


## English Kds Yoga & パパママヨガ



日時 : 11月16日(土) 14:00~15:00  
 インストラクター : LISA(パパママ)  
 チョウ(English)

料金 : こども 一人500円(5歳~低中学年)  
 おとな フル&デイトタイム会員様 無料

月4会員様	500円
チケット会員様	1000円
非会員様	1650円



## 11月のアロマ

### ラベンダー

- ・心身のバランスを整える
- ・安眠効果
- ・肌の新陳代謝を促す



### 周年特別レッスン

何をするかは入ってみてのお楽しみ...♡  
 周年だけのスペシャルなレッスンを  
 ぜひ楽しんでください♡

		11/16(土)	11/17(日)	11/18(月)	11/19(火)	11/20(水)	11/21(木)	11/22(金)	11/23(土)	11/24(日)	11/25(月)	11/26(火)	11/27(水)	11/28(木)	11/29(金)	11/30(土)	12/1(日)
09:00	B	モーニングヨガ ● TOMOKO	モーニングヨガ ● TOMOKO							モーニングヨガ ● TOMOKO		アドバンス 10月～メイン ポーズ ・アルダチャンドラ ・サナ (半月のポーズ)					モーニングヨガ ● TOMOKO
09:30	A	コア MARIKO	整う骨盤 MARIKO	ベーシック I ● HIDEMI	シェイプヨガ LISA	リンパヨガ ● MIKI	メンテナンスヨガ (10:00～)MEGUMI ディープリラックス (75分) ゆうき	アロマリラックス ● HIDEMI		ベーシック I ● MARIKO	ベーシック II ● HIDEMI			ゆるめるヨガ ● LISA	メンテナンスヨガ (10:00～)MEGUMI ディープリラックス (75分) ゆうき		
10:30	B	疲労回復ヨガ ● TOMOKO	シヴァナンダヨガ ● (75分) TOMOKO							ハタフロー ● TOMOKO		できなくても もちろん大丈夫! 一緒に練習しましょう!					疲労回復ヨガ ● TOMOKO
11:30	A	ゆるめるヨガ ● MARIKO	潤い美顔ヨガ KAKO	ベーシック II ● HIDEMI	からだ向き合う ていねいヨガ LISA	整う骨盤 MIKI		ベーシック I ● CANAKO		リンパヨガ ● MIKI	ベーシック I ● HIDEMI		ゆるめるヨガ ● LISA	シェイプヨガ LISA			ベーシック II ● MARIKO
	B			<div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>※お知らせ</p> <p>11月の後半から BスタジオHOT →WARMになります。 温度 34～35℃ 湿度 50%</p> </div>				歪みを 整えるヨガ ● (11:00～)ゆうき						歪みを 整えるヨガ ● (11:00～)ゆうき			
14:00	A	パパママヨガ LISA	ゆるめるヨガ ● MIYU											アクティブフロー MIYU			
	B	English Kids Yoga チョウ															
16:00	A	リンパヨガ ● LISA	アナトミック骨 盤ヨガ MIYU	自分を労るヨガ ● (15:30～)HIKARU	ゆるめるヨガ ● MIYU	ベーシック I ● (15:30～)LISA	自分を労るヨガ ● HIKARU	メンテナンスヨガ (15:30～)MEGUMI		ゆるめるヨガ ● MIYU	フローヨガ (15:30～)CANAKO	アナトミック骨 盤ヨガ MIYU	コア (15:30～)MIKI	自分を労るヨガ ● HIKARU		からだ向き合う ていねいヨガ LISA	
19:00	A			アロマリラックス ● MIKI	アナトミック骨 盤ヨガ MIYU	フローヨガ CANAKO	ベーシック I ● HIKARU	ヴィンヤサ チョウ			整う骨盤 MIKI	パワーヨガ MIYU	ゆるめるヨガ ● YUKI	ベーシック II ● HIKARU			
	B							整う骨盤 MARIKO					フローヨガ CANAKO				
20:30	A			リンパヨガ ● MIKI		ゆるめるヨガ ● CANAKO		ストレッチヨガ ● チョウ			ダイエットヨガ MIKI		むくみ解消美 脚ヨガ YUKI				



★COCONOBA会員の皆様へ★

COCONOBAは11/7で5周年を迎えます。こんなにも温かく素敵の方々に来て頂いていることを幸せに思います。皆様の笑顔が私たちのエネルギーの源です。一緒にヨガをして、汗を流して、沢山の笑顔がCOCONOBAでうまれることを心より願っております。今後ともCOCONOBAをどうぞよろしくお願致します。

**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。ご了承くださいませようお願い申し上げます。

