

12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

		12/1(日)	12/2(月)	12/3(火)	12/4(水)	12/5(木)	12/6(金)	12/7(土)	12/8(日)	12/9(月)	12/10(火)	12/11(水)	12/12(木)	12/13(金)	12/14(土)	12/15(日)	
09:00	B	BスタジオはWARM 湿度34~35℃ 湿度						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	ベーシック I ●	アロマリラックス ●	シェイプヨガ	ゆるめるヨガ ●		ベーシック II	整う骨盤	ベーシック I ●	ゆるめるヨガ ●	ベーシック II	リンパヨガ ●	メンテナンスヨガ	ベーシック II	ゆるめるヨガ ●	コア	
		MARIKO	HIDEMI	LISA	MIKI		HIDEMI	MARIKO	MARIKO	HIDEMI	LISA	MIKI	(10:00~)MEGLUM	HIDEMI	MARIKO	MARIKO	
	B					ヨガセラピー ●			大人女子の美筋トレ ●				ディープリラックス (75分)	ヨガセラピー ●			
						MAO			MAO				ゆうき	MAO			
10:30	B						ハタフロー ●	疲労回復ヨガ ●									ハタフロー ●
							TOMOKO	TOMOKO									TOMOKO
11:30	A	潤い美顔ヨガ	ベーシック I ●	リンパヨガ ●	整う骨盤		アロマリラックス ●	コア	潤い美顔ヨガ	ベーシック II	アロマリラックス ●	ダイエツトヨガ		アロマリラックス ●	整う骨盤	ベーシック I ●	
		KAKO	HIDEMI	LISA	MIKI		CANAKO	MARIKO	KAKO	HIDEMI	LISA	MIKI		CANAKO	MARIKO	CANAKO	
	B												歪みを整えるヨガ ●				
													(11:00~)ゆうき				
14:00	A	ゆるめるヨガ ●						リンパヨガ ●	パワーヨガ						シェイプヨガ	アナミック骨盤ヨガ	
		MIYU						LISA	MIYU						LISA	MIYU	
16:00	A	アクティブフロー	フローヨガ	ゆるめるヨガ ●	からだ向き合うていねいヨガ		ベーシック I ●	アロマリラックス ●	ゆるめるヨガ ●	ベーシック I ●	アナミック骨盤ヨガ	ゆるめるヨガ ●	リンパヨガ ●	メンテナンスヨガ	からだ向き合うていねいヨガ	ゆるめるヨガ ●	
		MIYU	(15:30~)CANAKO	MIYU	(15:30~)LISA		(15:30~)MEGLUM	LISA	MIYU	(15:30~)CANAKO	MIYU	(15:30~)LISA	HIKARU	(15:30~)MEGLUM	LISA	MIYU	
19:00	A	ゆるめるヨガ ●	アナミック骨盤ヨガ	むくみ解消美脚ヨガ			ヴィンヤサ			アロマリラックス ●	ゆるめるヨガ ●	ベーシック I ●	自分を労るヨガ ●				
		MIKI	MIYU	YUKI			ヒロミ			MIKI	MARIKO	YUKI	HIKARU				
	B			ベーシック I ●		アドバンス ●	アドバンス ●	10月~メインポーズ (75分)				アクティブフロー	ヴィンヤサフロー ●	ベーシック II			
				CANAKO		MIKI		・アルダチャンドラーサナ (半月のポーズ)				MIYU	CANAKO	MARIKO			
20:30	A		血行促進ヨガ		アロマリラックス ●		骨盤調整			血行促進ヨガ				むくみ解消美脚ヨガ			
			ともみ		YUKI		ヒロミ							YUKI			

108回太陽礼拝

日時：12月28日(土) 14:00~16:00
 インストラクター：TOMOKO (16名限定)
 料金：会員様 1000円
 非会員様 1500円

ネットや受付、お電話で予約承ります♪
 毎年大人気ですのでお早めにご予約くださいね♪

12月のアロマ

カユプテ

- ・ストレス・精神疲労を回復
- ・呼吸器系の不調に
- ・リフレッシュ



年末年始の休業について

2019年12月29日
 ~2020年1月4日
 年始は5日午後より営業致します。



		12/16(月)	12/17(火)	12/18(水)	12/19(木)	12/20(金)	12/21(土)	12/22(日)	12/23(月)	12/24(火)	12/25(水)	12/26(木)	12/27(金)	12/28(土)	12/29(日)	12/30(月)	12/31(火)	
09:00	B						モーニングヨガ●	モーニングヨガ●										
							TOMOKO	TOMOKO										
09:30	A	ベーシック I ● HIDEMI	リンパヨガ ● MIKI	アロマリラックス ● CANAKO	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	ベーシック II HIDEMI	ベーシック I ● MARIKO	整う骨盤 MARIKO	ゆるめるヨガ ● HIDEMI	75分 55分 15分 (10:00~)	アドバンス (75分) LISA	ベーシック II CANAKO	ベーシック I ● (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	ゆるめるヨガ ● MARIKO			
	B					大人女子の 美筋トレ ● MAO					アドバンス (75分) アルダチャンド ラーサナ (半月のポーズ)		ヨガセラピー ● MAO					
10:30	B					疲労回復ヨガ ● TOMOKO	シヴァナダヨガ ● (75分) TOMOKO							ヴィンヤサフロー ● MIKI				
11:30	A	ゆるめるヨガ ● HIDEMI	ベーシック I ● MIKI	フローヨガ ● CANAKO	歪みを 整えるヨガ (11:00~)ゆうき	アロマリラックス ● MIKI	ゆるめるヨガ ● MARIKO	潤い美顔ヨガ KAKO	ベーシック II HIDEMI	アロマリラックス ● LISA	ベーシック I ● CANAKO	歪みを 整えるヨガ (11:00~)ゆうき	ダイエットヨガ ● MIKI	ベーシック I ● MARIKO				
	B																	
14:00	A							ベーシック II LISA	ゆるめるヨガ ● MIYU									
	B																	
													14:00~16:00 毎年恒例の 大イベント					
														108回太極拳拜 TOMOKO				
16:00	A	ベーシック II (15:30~)CANAKO	整う骨盤 MIYU	アロマリラックス ● (15:30~)LISA	自分を労るヨガ ● HIKARU	ベーシック I ● (15:30~)MEGUMI	リンパヨガ ● LISA	パワーヨガ MIYU	ゆるめるヨガ ● (15:30~)CANAKO	アクティブフロー MIYU	シェイプヨガ (15:30~)LISA	ゆるめるヨガ ● HIKARU	ベーシック I ● (15:30~)MIKI					
	B																	
19:00	A	リンパヨガ ● MIKI	アクティブフロー ● MIYU	むくみ解消美 脚ヨガ YUKI	ゆるめるヨガ ● HIKARU	骨盤調整 ヒロミ			ベーシック I ● CANAKO	アナトミック骨 盤ヨガ MIYU	ベーシック II YUKI	自分を労るヨガ ● HIKARU	ヴィンヤサ ヒロミ					
	B									ゆるめるヨガ ● MARIKO			血行促進ヨガ ともし					
20:30	A	血行促進ヨガ ともし	ベーシック I ● YUKI		ヴィンヤサ ヒロミ				血行促進ヨガ ともし		ゆるめるヨガ ● YUKI		骨盤調整 ヒロミ					
	B																	

年始は5日午後より営業致します。
今年一年、コロナをご利用いただきありがとうございます。
皆様よいお年をお迎えくださいませ。



★ NEW LESSON ★
インストラクター ともし
「血行促進ヨガ」 強度★★★
メインはハムストリングスを中心に下半身の
ストレッチをして骨盤の位置を整えて、下半
身の血行促進していきます。

チョウ先生が1月までインドへ
代行で2ヵ月の間、ヒロミ先生がレッスンをしてくれます♪
◇ ヴィンヤサ / 強度 ★★~★★★
◇ 骨盤調整 / 強度 ★
金曜日の19時/20時半を代行します。



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。

