

1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


		1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)	1/5(日)	1/6(月)	1/7(火)	1/8(水)	1/9(木)	1/10(金)	1/11(土)	1/12(日)	1/13(月)	1/14(火)	1/15(水)
9:00	B							アドバンス 1月～メイポーズ ・極楽島のポーズ				モーニングヨガ ●	モーニングヨガ ●			
9:30	A					アロマリラックス ●		ベーシック I ●	メンテナンスヨガ	ゆるめるヨガ ●	アロマリラックス ●	整う骨盤			リンパヨガ ●	コア
	B					HIDEMI		CANAKO	(10:00～)MEGUMI	HIDEMI	LISA	MARIKO			LISA	MIKI
10:30	B					ヨガセラピー ●	アドバンス (75分)		ディープリラックス (75分)	大人女子の 美筋トレ ●						
	B					MAO	LISA	できなくても もちろん大丈夫! 一緒に練習しましょう!	ゆうき	MAO						
11:30	B											ハタフロー ●	シヴァナンダヨガ (75分)			
	A											TOMOKO	TOMOKO			
11:30	A					ベーシック I ●	ベーシック II	アロマリラックス ●	フローヨガ		ベーシック I ●	シェイプヨガ	潤い美顔ヨガ		シェイプヨガ	ゆるめるヨガ ●
	A					(12:00～)KAKO	HIDEMI	LISA	CANAKO		CANAKO	LISA	KAKO		LISA	MIKI

新年あけましておめでとうございます。
2020年もどうぞよろしくお願ひいたします。

ヨガを通して皆様がより豊かな人生となりますように。

2020年も素敵な一年になりますように。

新年は5日午後より営業開始します。

11:00	B							歪みを 整えるヨガ (11:00~)ゆうき							
14:00	A		ゆるめるヨガ● MIYU							ゆるめるヨガ●	パワーヨガ MIYU				
16:00	A	アナトミック骨盤 ヨガ MIYU	ベーシック I ● (15:30~)HIKARU	ゆるめるヨガ● MIYU	からだと向き合う ていねいヨガ (15:30~)LISA	リンパヨガ● HIKARU	メンテナンスヨガ (15:30~)MEGUMI	コア MARIKO	ゆるめるヨガ● MIYU			アナトミック骨盤 ヨガ MIYU	ベーシック II (15:30~)LISA		
19:00	A		ゆるめるヨガ● MIKI	アクティブフロー MIYU	ベーシック I ● YUKI	ベーシック II HIKARU	骨盤調整 ヒロミ					ゆるめるヨガ● MIYU	フローヨガ CANAKO		
	B	BスタジオはWARM 湿度34~35℃ 湿度50%			整う骨盤● MARIKO			血行促進ヨガ● ともみ					ベーシック II ● MARIKO		
20:30	A		血行促進ヨガ ともみ		むくみ解消美脚 ヨガ YUKI		ヴァンヤサ ヒロミ							アロマリラックス● CANAKO	



チケット会員様へお知らせ

チケットには有効期限がありますが…
なんと1月から期限切れのチケットを
追加料金で使い切れます！！

使い切りやすくなりました。

◇1週間以内…+500円

◇2週間以内…+1000円

◇3週間以内…+2000円

1月のアロマ

ヒノキ



- ・高いリラックス効果
静かに自分と向き合う時間をくれます。
- ・皮膚の炎症を抑え老化防止
ニキビなどの症状の傷を治し、肌を再生してくれます。
- ・冷え性を予防
身体をあたためて血行促進。

20:30	A		骨盤調整	できなくても もちろん大丈夫! 一緒に練習しましょう!	血行促進ヨガ		ベーシックII		ヴァンヤサ				アクティブフロー		骨盤調整
			ヒロミ		ともみ		YUKI		ヒロミ				YUKI		ヒロミ

チョウ先生が1月までインドへ
 代行で2か月の間、**ヒロミ先生**がレッスンをしてくれます♪
 ◇ ヴァンヤサ / 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。

