

2月 レッスンスケジュール

BスタジオはWARM 湿度34~35℃ 湿度50%

● 常温のレッスン ● 初心者の方にもオススメのレッスン♪ ● WARM

| | | 2/1(土) | 2/2(日) | 2/3(月) | 2/4(火) | 2/5(水) | 2/6(木) | 2/7(金) | 2/8(土) | 2/9(日) | 2/10(月) | 2/11(火) | 2/12(水) | 2/13(木) | 2/14(金) | 2/15(土) |
|-------|---|-------------------|-------------------------|--------------------|----------------------------|---|----------------------------|---------------------------|-------------------------------|--------|----------------------------|---------------------------------|------------------------|-------------------------------|---|---------------------|
| 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 |
| 09:30 | A | コア | ゆるめるヨガ ● | アロマリラックス ● | リンパヨガ ● | 整う骨盤 | ベーシック I ● | ベーシック II | | | ベーシック I ● | リンパヨガ ● | フローヨガ | ゆるめるヨガ ● | アロマリラックス ● | 整う骨盤 |
| | B | MARIKO | HIDEMI | LISA | MIKI | (10:00~)MARIKO ディープリラックス (75分) ゆうき | 大人女子の 美筋トレ ● MAO | HIDEMI | MARIKO | | | HIDEMI | LISA | CANAKO | (10:00~)MARIKO ディープリラックス (75分) ゆうき | HIDEMI |
| 10:30 | B | ハタフロー ● TOMOKO | | | | | | | シヴァナンダヨガ ● (75分) TOMOKO | | | | | | | 疲労回復ヨガ ● TOMOKO |
| | A | 潤い美顔ヨガ | ベーシック II | リンパヨガ ● | ダイエットヨガ | | 整う骨盤 | ゆるめるヨガ ● | | | ベーシック II | からだ向き合う ていねいヨガ | アロマリラックス ● | | ゆるめるヨガ ● | コア |
| 11:30 | B | | | | | 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 | | |
| | A | アクティブフロー MIYU | | | | | | からだ向き合う ていねいヨガ LISA | | | | ゆるめるヨガ ● MIYU | | | | ベーシック II LISA |
| 16:00 | A | ゆるめるヨガ ● MIYU | フローヨガ (15:30~)CANAKO | 整う骨盤 MIYU | アロマリラックス ● (15:30~)LISA | ベーシック II HIKARU | メンテナンスヨガ (15:30~)MEGUMI | シェイプヨガ LISA | | | ゆるめるヨガ ● (15:30~)CANAKO | アナミック 骨盤ヨガ MIYU | シェイプヨガ (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 |
| | A | | アロマリラックス ● | パワーヨガ | むくみ解消美 脚ヨガ | 自分を労るヨガ ● | ベーシック I ● | | | | 整う骨盤 | ベーシック I ● | リンパヨガ ● | ダイエットヨガ | | |
| 19:00 | B | | | ゆるめるヨガ ● MARIKO | | | はじめての ● アシュタンガヨガ チヨウ | | | | アドバンス ● (75分) MIKI | できなくても もちろん大丈夫! 一緒に練習しよう! | | はじめての ● アシュタンガヨガ チヨウ | | |
| | A | | 血行促進ヨガ ともみ | | ベーシック I ● YUKI | | ベーシック II MIKI | | | | アロマリラックス ● MIKI | | むくみ解消美 脚ヨガ YUKI | | 血行促進ヨガ ともみ | |

2か月間代行して下さったヒロミ先生に代わって
チヨウ先生がインドから戻ってこられます月
ヒロミ先生ありがとうございました。
そして、パワーアップしたチヨウ先生が今月から
アシュタンガヨガのレッスンを金曜日19時から行ってください。
アシュタンガヨガって?と思ったらぜひ受けてみてください!!



レッスン名...「はじめてのアシュタンガヨガ」 強度★★~★★★★

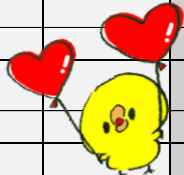
2月のアロマ

ローズゼラニウム



- ・ホルモン分泌のバランスを整える
- ・不安感やストレスを和らげる効果
- ・肌のアンチエイジング

| | | 2/16(日) | 2/17(月) | 2/18(火) | 2/19(水) | 2/20(木) | 2/21(金) | 2/22(土) | 2/23(日) | 2/24(月) | 2/25(火) | 2/26(水) | 2/27(木) | 2/28(金) | 2/29(土) | 3/1(日) | 3/2(月) |
|-------|---|---------------------|----------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------------|---------|---------------------|------------------------|--------------------|------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---------------------|--------|-----------------|
| 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 | | |
| 09:30 | A | コア MARIKO | ベーシックⅡ HIDEMI | からだ向き合う ていねいヨガ LISA | ダイエットヨガ MIKI | メンテナンスヨガ (10:00~)MEGUMI | | ゆるめるヨガ ● MARIKO | 整う骨盤 MARIKO | ベーシックⅡ MARIKO | | アロマリラックス ● CANAKO | ベーシックⅠ ● (10:00~)MEGUMI | ゆるめるヨガ ● HIDEMI | 整う骨盤 MARIKO | | |
| | B | | 大人女子の 美筋トレ ● MAO | | | ティープリラックス (75分) ゆうき | | | | | アドバンス (75分) LISA | できなくても もちろん大丈夫! 一緒に練習しましょう! | ティープリラックス (75分) ゆうき | ヨガセラピー ● MAO | | | |
| 10:30 | B | ハタフロー ● TOMOKO | | | | | | 疲労回復ヨガ ● TOMOKO | | | | | | | ハタフロー ● TOMOKO | | |
| 11:30 | A | 潤い美顔ヨガ KAKO | アロマリラックス ● HIDEMI | ベーシックⅠ ● LISA | 整う骨盤 MIKI | 歪みを 整えるヨガ ● (11:00~)ゆうき | | ベーシックⅠ ● MARIKO | ベーシックⅡ KAKO | 整う骨盤 MARIKO | リンパヨガ ● LISA | ゆるめるヨガ ● CANAKO | 歪みを 整えるヨガ ● (11:00~)ゆうき | コア MIKI | ベーシックⅡ MARIKO | | |
| | B | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | A | ゆるめるヨガ ● MIYU | | | | | | シェイプヨガ LISA | アナトミック 骨盤ヨガ MIYU | ゆるめるヨガ ● CANAKO | | | | | | | リンパヨガ ● LISA |
| | B | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | A | パワーヨガ MIYU | ベーシックⅠ ● (15:30~)CANAKO | ゆるめるヨガ ● MIYU | リンパヨガ ● (15:30~)LISA | ゆるめるヨガ ● YUKI | | アロマリラックス ● LISA | ゆるめるヨガ ● MIYU | フローヨガ CANAKO | ゆるめるヨガ ● MIYU | からだ向き合う ていねいヨガ (15:30~)LISA | アロマリラックス ● HIKARU | メンテナンスヨガ (15:30~)MEGUMI | アクティブフロー LISA | | |
| | B | | フローヨガ CANAKO | アナトミック 骨盤ヨガ MIYU | むくみ解消美 脚ヨガ YUKI | ベーシックⅠ ● YUKI | | | | | | アクティブフロー MIYU | アロマリラックス ● YUKI | コア MARIKO | ベーシックⅠ ● CANAKO | | |
| 20:30 | A | | 血行促進ヨガ ともみ | | アクティブフロー YUKI | | | | | | | | むくみ解消美 脚ヨガ YUKI | | 血行促進ヨガ ともみ | | |
| | B | | | | | | | | | | | | | | | | |



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。



COCONOBA
my comfortable space