

3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

		3/1(日)	3/2(月)	3/3(火)	3/4(水)	3/5(木)	3/6(金)	3/7(土)	3/8(日)	3/9(月)	3/10(火)	3/11(水)	3/12(木)	3/13(金)	3/14(土)	3/15(日)	
9:00	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	モーニングヨガ● TOMOKO	
9:30	A	アロマリラックス● MARIKO	ベーシックII HIDEMI		ゆるめるヨガ● CANAKO	メンテナンスヨガ (10:00~)MEGUMI	ベーシックI● HIDEMI	コア MARIKO	整う骨盤 MARIKO	ゆるめるヨガ● HIDEMI	リンパヨガ● LISA	ベーシックII TOMOMI		アロマリラックス● HIDEMI	ベーシックI● MARIKO	コア MARIKO	
	B					ディープリラックス● (75分) ゆうき	大人女子の 美筋トレ● MAO								ヨガセラピー● MAO		
10:30	B	疲労回復ヨガ● TOMOKO						ハタフロー● TOMOKO								シヴァナンダヨガ● (75分) TOMOKO	疲労回復ヨガ● TOMOKO
11:30	A	潤い美顔ヨガ KAKO	ゆるめるヨガ● HIDEMI		フローヨガ CANAKO		リンパヨガ● MIKI	アロマリラックス● MARIKO	ベーシックI● KAKO	ベーシックII HIDEMI	からだど向き合う ていねいヨガ LISA	ベーシックI● CANAKO		整う骨盤 MIKI	ゆるめるヨガ● MARIKO	潤い美顔ヨガ KAKO	

11:00	B					歪みを 整えるヨガ (11:00~)ゆうき												
14:00	A	アノミック 骨盤ヨガ MIYU						ベーシックⅡ LISA	ゆるめるヨガ● MIYU								シェイプヨガ LISA	ゆるめるヨガ● MIYU
16:00	A	ゆるめるヨガ● MIYU	ベーシックⅠ● (15:30~)CANAKO		リンパヨガ● (15:30~)LISA	ベーシックⅡ CANAKO	メンテナンスヨガ (15:30~)MEGUMI	からだと向き合 うていねいヨガ LISA	アクティブフロー MIYU	ゆるめるヨガ● (15:30~)CANAKO	整う骨盤 MIYU	アロマリラックス● (15:30~)LISA		ベーシックⅠ● (15:30~)MEGUMI	アロマリラックス● LISA	パワーヨガ MIYU		
19:00	A		ダイエットヨガ MIKI		ベーシックⅠ● YUKI	ゆるめるヨガ● MIYU	アロマリラックス● MIKI			リンパヨガ● MIKI	パワーヨガ MIYU	むくみ解消美脚 ヨガ YUKI		ベーシックⅠ● CANAKO				
	B						はじめての● アシュタンガヨガ チョウ				アドバンス 1月~メイポーズ	アドバンス● (75分) MIKI	できなくても もちろん大丈夫! 一緒に練習しましょう!	はじめての● アシュタンガヨガ チョウ				
20:30	A		血行促進ヨガ ともみ		むくみ解消美脚 ヨガ YUKI		血行促進ヨガ ともみ			アロマリラックス● MIKI		アクティブフロー YUKI		ベーシックⅡ CANAKO				



3月のアロマ

スペアミント



- ・ストレス、精神疲労の回復
- ・リフレッシュしたいとき、思考をクリアに
- ・頭痛、片頭痛、生理痛の緩和
- ・便秘やお腹の張りを解消



		3/16(月)	3/17(火)	3/18(水)	3/19(木)	3/20(金)	3/21(土)	3/22(日)	3/23(月)	3/24(火)	3/25(水)	3/26(木)	3/27(金)	3/28(土)	3/29(日)	3/30(月)	3/31(火)
9:00	B						モーニングヨガ●							モーニングヨガ●			
							TOMOKO							TOMOKO			
9:30	A	アロマリラックス●	ベーシックⅡ	フローヨガ	ベーシックⅠ●	キツくて笑える!? 筋力UPヨガ	ゆるめるヨガ●	コア	アドバンス 1月～メイポーズ		アロマリラックス●	アナトミック 骨盤ヨガ	ゆるめるヨガ●	ベーシックⅠ●		ベーシックⅡ	シェイプヨガ
		HIDEMI	CANAKO	CANAKO	(10:00～)MEGUMI	ユウ	MARIKO	MARIKO			CANAKO	(10:00～)MIYU	HIDEMI	MARIKO		HIDEMI	LISA
	B				ディープリラックス (75分)	大人女子の 美筋トレ●			できなくても もちろん大丈夫! 一緒に練習しましょう!	アドバンス (75分)		ディープリラックス (75分)	ヨガセラピー●				
					ゆうき	MAO				LISA		ゆうき	MAO				
10:30	B						ハタフロー●							疲労回復ヨガ●			
							TOMOKO							TOMOKO			
11:30	A	ベーシックⅠ●	アロマリラックス●	ゆるめるヨガ●	歪みを 整えるヨガ●	ベーシックⅡ	整う骨盤	アロマリラックス●		ベーシックⅠ●	ベーシックⅡ	歪みを 整えるヨガ●	リンパヨガ●	コア		アロマリラックス●	ベーシックⅠ●
		HIDEMI	CANAKO	CANAKO	(11:00～)ゆうき	MARIKO	MARIKO	KAKO		LISA	CANAKO	(11:00～)ゆうき	MIKI	MARIKO		HIDEMI	LISA

20:30	A	ダイエットヨガ		むくみ解消美脚 ヨガ					ベーシック I ●		血行促進ヨガ			血行促進ヨガ	
		MIKI		YUKI					YUKI		ともみ			ともみ	

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。

