
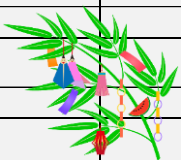


7月 レッスンスケジュール

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

		7/1(水)	7/2(木)	7/3(金)	7/4(土)	7/5(日)	7/6(月)	7/7(火)	7/8(水)	7/9(木)	7/10(金)	7/11(土)	7/12(日)	7/13(月)	7/14(火)	7/15(水)
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				
9:30	A	整う骨盤 ● MARIKO	ゆるめるヨガ ● HIDEMI	ベーシックII ● MIKI	アロマリラックス ● KAKO	ベーシックI ● HIDEMI	リンパヨガ ● LISA	ゆるめるヨガ ● YAYOI	アロマリラックス ● CANAKO			ダイエットヨガ ● MIKI	ベーシックI ● KAKO	ゆるめるヨガ ● HIDEMI	アロマリラックス ● LISA	ベーシックII ● YAYOI
	B	ディープリラックス ● (75分) ゆうき	ヨガセラピー ● MAO							ディープリラックス ● (75分) ゆうき			ヴァンヤサフロー ● CANAKO			
10:30	B				ハタフロー ● TOMOKO	骨盤調整 ● TOMOKO						ハタフロー ● TOMOKO				
11:30	A	ベーシックII ● MEGUMI	ベーシックI ● MIKI	アロマリラックス ● CANAKO	Beautyくびれヨガ ● KAKO	ゆるめるヨガ ● HIDEMI	ベーシックII ● LISA	ベーシックI ● YAYOI	メンテナンスヨガ ● MEGUMI			ゆるめるヨガ ● MIKI	Beautyくびれヨガ ● KAKO	ベーシックII ● HIDEMI	シェイプヨガ ● LISA	アロマリラックス ● YAYOI
	B	平日の14:00~ 歪みを整えるヨガ ● (11:00~) ゆうき					平日の14:00~			歪みを整えるヨガ ● (11:00~) ゆうき			ベーシックI ● (11:00~) CANAKO	平日の14:00~		
14:00	A	ゆるめるヨガ ● CANAKO		ゆるめるヨガ ● RYO	アナトミック骨盤ヨガ ● MIYU		整う骨盤 ● MIKI					ベーシックII ● MARIKO	ゆるめるヨガ ● MIYU		ベーシックI ● MIKI	
16:00	A	ベーシックI ● MIKI	メンテナンスヨガ ● (15:30~) MEGUMI	心を前向きにトスリーヤナマスカラ ● RYO	ゆるめるヨガ ● MIYU	アロマリラックス ● (15:30~) CANAKO	アクティブフロー ● MIYU	からだ向き合うていねいヨガ ● (15:30~) LISA	ベーシックI ● CANAKO			アロマリラックス ● MARIKO	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
19:00	A	アロマリラックス ● CANAKO	フローヨガ ● CANAKO			ベーシックI ● CANAKO	ゆるめるヨガ ● MIYU	血行促進ヨガ ● ともみ	コア ● MIKI					血行促進ヨガ ● ともみ	アナトミック骨盤ヨガ ● MIYU	ゆるめるヨガ ● CANAKO
	B		はじめての ● アシュタンガヨガ ● チョウ			アドバンス ● (75分) ● MIKI										
20:30	A				アドバンス 6月~メイポーズ・極楽鳥のポーズ ●			できなくてももちろん大丈夫!一緒に練習しまわ!								

【新型コロナウイルス対策について】

・営業時間の短縮

・レッスン中のスタジオ換気、アシスト・アジャスト中止
※スタジオの温度湿度の上がりが悪くなりますがご了承ください
※スタジオの人数制限

・レッスン毎のマット交換、アルコール消毒での除菌徹底

・スタジオ内と施設の換気を徹底&アルコール除菌



7月のアロマ

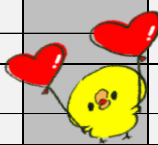
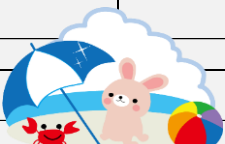
スペアミント



・疲れた心に活力を与えてくれる

・脳をすっきりとさせてくれるのでリフレッシュしたいときにおすすめ

・下痢や便秘の改善

		7/16(木)	7/17(金)	7/18(土)	7/19(日)	7/20(月)	7/21(火)	7/22(水)	7/23(木)	7/24(金)	7/25(土)	7/26(日)	7/27(月)	7/28(火)	7/29(水)	7/30(木)	7/31(金)
9:00	B			モーニングヨガ ● TOMOKO	モーニングヨガ ● TOMOKO									アドバンス 6月～メイポーズ ・極楽島のポーズ			
9:30	A	ベーシック I ● HIDEMI	リンパヨガ ● MIKI	ベーシック II ● KAKO	アロマリラックス ● HIDEMI	リンパヨガ ● LISA	ゆるめるヨガ ● YAYOI	メンテナンスヨガ ● MEGUMI	ベーシック I ● HIDEMI			Beauty くびれヨガ ● KAKO	ゆるめるヨガ ● HIDEMI		アロマリラックス ● YAYOI	フローヨガ ● CANAKO	ベーシック II ● HIDEMI
	B	大人女子の 美筋トレ ● MAO						ディープリラックス (75分) ゆうき						アドバンス (75分) LISA		ディープリラックス (75分) ゆうき	ヨガセラピー ● MAO
10:30	B		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! 一緒に練習しよう!		
11:30	A	整う骨盤 ● MIKI	コア ● MIKI	潤い美顔ヨガ ● KAKO	ベーシック I ● HIDEMI	からだど向き合う ていねいヨガ ● LISA	アロマリラックス ● YAYOI	ベーシック II ● MEGUMI	ゆるめるヨガ ● MIKI			アロマリラックス ● KAKO	ベーシック II ● HIDEMI	リンパヨガ ● LISA	ベーシック I ● YAYOI	メンテナンスヨガ ● MEGUMI	ゆるめるヨガ ● MIKI
	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	
14:00	A		心を前向きに トスーリヤ ナマスガウ ● RYO	ゆるめるヨガ ● MIYU				フローヨガ ● CANAKO	整う骨盤 ● MIKI			ゆるめるヨガ ● MIYU		ベーシック I ● CANAKO		アロマリラックス ● CANAKO	
	B																
16:00	A	メンテナンスヨガ ● (15:30～)MEGUMI	ゆるめるヨガ ● RYO	アクティブフロー ● MIYU	ベーシック II ● (15:30～)CANAKO	ゆるめるヨガ ● MIYU	シェイプヨガ ● (15:30～)LISA	アロマリラックス ● CANAKO	ベーシック II ● MEGUMI			アナトミック 骨盤ヨガ ● MIYU	アロマリラックス ● (15:30～)CANAKO	整う骨盤 ● MIYU	ゆるめるヨガ ● (15:30～)LISA	ダイエットヨガ ● MIKI	リンパヨガ ● (15:30～)MIKI
	B	ベーシック I ● CANAKO			整う骨盤 ● MIKI	パワーヨガ ● MIYU	ゆるめるヨガ ● CANAKO		はじめての アシュタンガヨガ ● (16:00～)チョウ				血行促進ヨガ ● ともみ	アクティブフロー ● MIYU	アロマリラックス ● CANAKO	ベーシック I ● MIKI	フローヨガ ● CANAKO
20:30	A																はじめての アシュタンガヨガ ● チョウ

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します。

