

# 8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

		8/1(土)	8/2(日)	8/3(月)	8/4(火)	8/5(水)	8/6(木)	8/7(金)	8/8(土)	8/9(日)	8/10(月)	8/11(火)	8/12(水)	8/13(木)	8/14(金)	8/15(土)
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	アロマリラックス ● MARIKO	Beauty くびれヨガ KAKO	ゆるめるヨガ ● HIDEMI	ベーシック I ● LISA	ベーシック II YAYOI	整う骨盤 MIKI	アロマリラックス ● HIDEMI	コア MIKI	ベーシック I ● KAKO	ベーシック II HIDEMI	できなくても もちろん大丈夫! 一緒に練習しましょう!	ゆるめるヨガ ● YAYOI	リンパヨガ ● MIKI		
	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				アドバンス (75分) LISA				
10:30	B	ハタフロー ● TOMOKO	骨盤調整 ● TOMOKO						ハタフロー ● TOMOKO							
	A	ベーシック I ● MIKI	アロマリラックス ● KAKO	ベーシック II HIDEMI	リンパヨガ ● LISA	アロマリラックス ● YAYOI	ゆるめるヨガ ● MEGUMI	フローヨガ CANAKO	アロマリラックス ● CANAKO	Beauty くびれヨガ KAKO	ゆるめるヨガ ● MARIKO	からだ向き合う ていねいヨガ LISA	ベーシック II YAYOI	整う骨盤 MARIKO		
11:30	B						歪みを 整えるヨガ ● (11:00~)ゆうき									
	A	ゆるめるヨガ ● RYO	パワーヨガ ● MIYU						心を前向きにトスーリヤナ マスカーラ RYO	ゆるめるヨガ ● MIYU	ダイエットヨガ MIKI					
16:00	A	心を前向きにトスーリヤナ マスカーラ RYO	ゆるめるヨガ ● MIYU	ベーシック I ● (15:30~)CANAKO	ゆるめるヨガ ● MIYU	アロマリラックス ● (15:30~)LISA	ベーシック II CANAKO	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	リンパヨガ ● MIKI	整う骨盤 MIYU	からだ向き合う ていねいヨガ (15:30~)LISA	ベーシック I ● CANAKO		
	B			血行促進ヨガ ともみ	アナトミック 骨盤ヨガ ● MIYU	ベーシック I ● CANAKO	アロマリラックス ● MARIKO	整う骨盤 MARIKO				ゆるめるヨガ ● MIYU	フローヨガ CANAKO	コア MARIKO		
19:00	A															
	B							はじめての ● アシュタンガヨガ チョウ								
20:30	A															

アドバンス  
8月~メイポーズ  
・頭立ちのポーズ


**【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ませ。  
※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



**8月のアロマ**

**ユーカリ**



- ・室内の空気清浄、殺菌消毒に効果的
- ・虫などの防虫作用がある
- ・脳をスッキリとさせ、心身ともにリフレッシュしてくれる

		8/16(日)	8/17(月)	8/18(火)	8/19(水)	8/20(木)	8/21(金)	8/22(土)	8/23(日)	8/24(月)	8/25(火)	8/26(水)	8/27(木)	8/28(金)	8/29(土)	8/30(日)	8/31(月)
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		アロマリラックス ●	ベーシック I ●	ベーシック II	フローヨガ	ゆるめるヨガ ●	ベーシック I ●	潤い美顔ヨガ		リンバヨガ ●	ゆるめるヨガ ●	アロマリラックス ●	ベーシック II	ベーシック I ●	Beauty くびれヨガ	ゆるめるヨガ ●
	B		HIDEMI	LISA	YAYOI	CANAKO	HIDEMI	MIKI	KAKO		MIKI	YAYOI	CANAKO	HIDEMI	MARIKO	KAKO	HIDEMI
10:30	B					ディープリラックス (75分)	ヨガセラピー ●		ベーシック I ●				ディープリラックス (75分)	大人女子の 美筋トレ ●			
	B					ゆうき	MAO		MARIKO				ゆうき	MAO			
11:30	A		ベーシック I ●	からだど向き合う ていねいヨガ	ゆるめるヨガ ●	アロマリラックス ●	ベーシック II	リンバヨガ ●	ベーシック I ●		整う骨盤	アロマリラックス ●	メンテナンスヨガ	ゆるめるヨガ ●	アロマリラックス ●	ベーシック I ●	ベーシック II
	B		HIDEMI	LISA	YAYOI	MEGUMI	CANAKO	MIKI	KAKO		MIKI	YAYOI	MEGUMI	MARIKO	CANAKO	KAKO	HIDEMI
14:00	A							コア	ゆるめるヨガ ●						ゆるめるヨガ ●	パフォーヨガ ●	
	B							MARIKO	MIYU						RYO	MIYU	
16:00	A		整う骨盤	ゆるめるヨガ ●	リンバヨガ ●	ダイエットヨガ	ベーシック I ●	アロマリラックス ●	アナトミック 骨盤ヨガ ●		ゆるめるヨガ ●	シェイプヨガ	ベーシック II	メンテナンスヨガ	心を前向きに♪スーリヤナ マスカーラ	ゆるめるヨガ ●	ベーシック I ●
	A		(15:30~)MARIKO	MIYU	(15:30~)LISA	MIKI	(15:30~)MEGUMI	MARIKO	MIYU		MIYU	(15:30~)LISA	CANAKO	(15:30~)MEGUMI	RYO	MIYU	(15:30~)CANAKO
19:00	A		ベーシック II	パワーヨガ ●	血行促進ヨガ	アロマリラックス ●	リンバヨガ ●				アクティブフロー	ゆるめるヨガ ●	ベーシック I ●	整う骨盤			血行促進ヨガ
	B		CANAKO	MIYU	ともみ	MARIKO	MIKI				MIYU	CANAKO	MARIKO	MIKI			ともみ
20:30	A						はじめての ● アシュタンガヨガ						アドバンス ● (75分)	はじめての ● アシュタンガヨガ			
	A						チョウ						MIKI	チョウ			

アドバンス  
8月～メイポーズ  
・頭立ちのポーズ

できなくても  
もちろん大丈夫!  
一緒に練習しよう!

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