

9月 レッスンスケジュール

BスタジオはWARM 温度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

		9/1(火)	9/2(水)	9/3(木)	9/4(金)	9/5(土)	9/6(日)	9/7(月)	9/8(火)	9/9(水)	9/10(木)	9/11(金)	9/12(土)	9/13(日)	9/14(月)	9/15(火)
9:00	B					モーニングヨガ ●	モーニングヨガ ●						モーニングヨガ ●			
						TOMOKO	TOMOKO						TOMOKO			
9:30	A	ベーシック I ●	ゆるめるヨガ ●	メンテナンスヨガ	アロマリラックス ●	ダイエットヨガ	潤い美顔ヨガ	ベーシック II		ベーシック I ●	アロマリラックス ●	ゆるめるヨガ ●	リンパヨガ ●		ゆるめるヨガ ●	シェイプヨガ
		LISA	YAYOI	MEGUMI	HIDEMI	MIKI	KAKO	HIDEMI		YAYOI	MEGUMI	HIDEMI	MIKI		HIDEMI	LISA
	B			ディープリラックス (75分) ●	ヨガセラピー ●						ディープリラックス (75分) ●	大人女子の美筋トレ ●				
				ゆうき	MAO						ゆうき	MAO				
10:30	B					ハタフロー ●	骨盤調整 ●						シヴァナンドヨガ (75分) ●			
						TOMOKO	TOMOKO						TOMOKO			
11:30	A	アロマリラックス ●	ベーシック II	ベーシック I ●	リンパヨガ ●	整う骨盤	アロマリラックス ●	ゆるめるヨガ ●		ベーシック II	メンテナンスヨガ	整う骨盤	ベーシック I ●		ベーシック II	からだ向き合うていねいヨガ
		LISA	YAYOI	MEGUMI	MIKI	MARIKO	KAKO	HIDEMI		YAYOI	MEGUMI	MIKI	MARIKO		HIDEMI	LISA
	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♪ スーリヤナマスカーラ	ゆるめるヨガ ●						ゆるめるヨガ ●			
						RYO	MIYU						RYO			
16:00	A	ゆるめるヨガ ●	シェイプヨガ	アロマリラックス ●	ベーシック II	ゆるめるヨガ ●	アクティブフロー	整う骨盤		リンパヨガ ●	ベーシック I ●	メンテナンスヨガ	心を前向きに♪ スーリヤナマスカーラ		アロマリラックス ●	ゆるめるヨガ ●
		MIYU	(15:30~) LISA	MARIKO	(15:30~) MIKI	RYO	MIYU	(15:30~) MIKI		(15:30~) LISA	MIKI	(15:30~) MEGUMI	RYO		(15:30~) MIKI	MIYU
19:00	A	アノミック骨盤ヨガ ●	ベーシック I ●	血行促進ヨガ	整う骨盤			コア		アロマリラックス ●	ベーシック II	ベーシック I ●			血行促進ヨガ	パワーヨガ ●
		MIYU	MIKI	ともみ	MARIKO			MARIKO		MARIKO	MARIKO	MARIKO			ともみ	MIYU
	B				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				
					チョウ						MIKI	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
できなくても
もちろん大丈夫!
一緒に練習しましょう!

【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悪くなりますがご了承くださいませ。
※受講人数の制限
- ・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&アルコール除菌の徹底

9月のアロマ

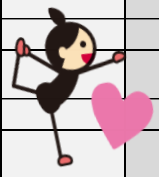
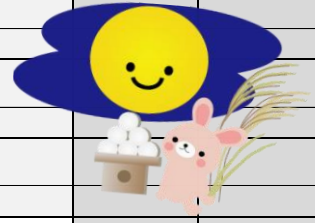
マンダリン

- ・交感神経を鎮静させ、リラックス効果がある
- ・ストレスからくる胃炎、消化不良、吐き気などに効果がある
- ・皮膚を軟化させる効果があり、肌をなめらかに整える作用がある

		9/16(水)	9/17(木)	9/18(金)	9/19(土)	9/20(日)	9/21(月)	9/22(火)	9/23(水)	9/24(木)	9/25(金)	9/26(土)	9/27(日)	9/28(月)	9/29(火)	9/30(水)	10/1(木)
9:00	B				モーニングヨガ●	モーニングヨガ●						モーニングヨガ●					
					TOMOKO	TOMOKO						TOMOKO					
9:30	A		ベーシック I ●	ベーシック II	リンパヨガ●	Beauty くびれヨガ		アロマリラククス●	ベーシック II	メンテナンスヨ ガ	ゆるめるヨガ●	整う骨盤	ベーシック I ●	ベーシック II			
			MEGUMI	HIDEMI	MIKI	KAKO		YAYOI	YAYOI	MEGUMI	HIDEMI	MARIKO	KAKO	HIDEMI			
	B		ディープリラククス (75分)	ヨガセラピー●						ディープリラククス (75分)	大人女子の 美筋トレ●				アドバンス (75分)		
			ゆうき	MAO						ゆうき	MAO				LISA		
10:30	B				骨盤調整●	ハタフロー●						骨盤調整●					
					TOMOKO	TOMOKO						TOMOKO					
11:30	A		ゆるめるヨガ●	リンパヨガ●	コア	アロマリラククス●		ベーシック I ●	アロマリラククス●	ゆるめるヨガ●	整う骨盤	アロマリラククス●	Beauty くびれヨガ	アロマリラククス●	ベーシック I ●		
			MEGUMI	MIKI	MIKI	KAKO		YAYOI	YAYOI	MEGUMI	MIKI	MIKI	KAKO	HIDEMI	LISA		
	B		歪みを 整えるヨガ●							歪みを 整えるヨガ●							
			(11:00~)ゆうき							(11:00~)ゆうき							
14:00	A				アロマリラククス●	アナミック 骨盤ヨガ●		ゆるめるヨガ●				心を前向きに♪ス リヤナマスカール	ゆるめるヨガ●				
					MARIKO	MIYU		MIYU				RYO	MIYU				
	B																
16:00	A		ダイエットヨガ	メンテナンスヨガ	ベーシック I ●	ゆるめるヨガ●		整う骨盤	からだと向き合 うていねいヨガ	アロマリラククス●	ベーシック I ●	ゆるめるヨガ●	アクティブフロー	リンパヨガ●	パワーヨガ●		
			MIKI	(15:30~)MEGUMI	MARIKO	MIYU		MIYU	(15:30~)LISA	MARIKO	(15:30~)MEGUMI	RYO	MIYU	(15:30~)MIKI	MIYU		
19:00	A		アロマリラククス●	コア				血行促進ヨガ	ベーシック I ●	ベーシック II			整う骨盤	ゆるめるヨガ●			
			MARIKO	MARIKO				ともみ	MARIKO	MARIKO			MARIKO	MIYU			
	B		はじめての● アシュタンガヨガ								はじめての● アシュタンガヨガ						
			チョウ								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

できなくても
もちろん大丈夫!
一緒に練習しましょう!



Cnakoです! 私事ですが、お知らせがあります。
8月末でCOCONOBAを退職することになりました。スタッフとして皆様と楽しくお話しさせていただいたり、インストラクターとしてヨガを通して皆様と繋がれたことは私にとってとても大切な思い出です★COCONOBAを離れることはとても寂しいですが、まだどこかでヨガを通して繋がれると思っています(^)/見かけたらいつでも声をかけて下さい! いつも心と身体をHappyに... ★皆様お元気でいてください! 素敵な時間をありがとうございました♪

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。

