

# 10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

		10/1(木)	10/2(金)	10/3(土)	10/4(日)	10/5(月)	10/6(火)	10/7(水)	10/8(木)	10/9(金)	10/10(土)	10/11(日)	10/12(月)	10/13(火)	10/14(水)	10/15(木)
9:00	B				モーニングヨガ●						モーニングヨガ●					
					TOMOKO						TOMOKO					
9:30	A	整う骨盤	ゆるめるヨガ●		アロマリラックス●	ベーシックⅡ	アロマリラックス●	ベーシックⅠ●		ベーシックⅡ	アロマリラックス●	ベーシックⅠ●	ベーシックⅡ	できなくても もちろん大丈夫! 一緒に練習しましょう!	アロマリラックス●	メンテナンスヨガ
		MARIKO	HIDEMI		KAKO	HIDEMI	MIKI	YAYOI		HIDEMI	MARIKO	KAKO	HIDEMI		YAYOI	MEGUMI
	B	ディープリラックス (75分)	ヨガセラピー●							大人女子の 美筋トレ●				アドバンス (75分)		
		ゆうき	MAO							MAO				LISA		
10:30	B				骨盤調整●						ハタフロー●					
					TOMOKO						TOMOKO					
11:30	A	ゆるめるヨガ●	ベーシックⅡ		Beauty くびれヨガ	ベーシックⅠ●	リンパヨガ●	アロマリラックス●		ゆるめるヨガ●	ベーシックⅠ●	潤い美顔ヨガ	ゆるめるヨガ●	からだ向き合う ていねいヨガ	ベーシックⅠ●	ゆるめるヨガ●
		MARIKO	MIKI		KAKO	HIDEMI	MIKI	YAYOI		MIKI	MIKI	KAKO	HIDEMI	LISA	YAYOI	MEGUMI
	B	歪みを 整えるヨガ● (11:00~)ゆうき														
14:00	A				ゆるめるヨガ●						ゆるめるヨガ●	パワーヨガ●				
					MIYU						RYO	MIYU				
16:00	A	アロマリラックス●	メンテナンスヨ ガ		アナミック 骨盤ヨガ●	整う骨盤	アクティブフロー	シェイプヨガ		ベーシックⅠ●	心を前向きに♪ス リヤナマスカール	ゆるめるヨガ●	コア	ゆるめるヨガ●	リンパヨガ●	ベーシックⅡ
		MIKI	(15:30~)MEGUMI		MIYU	(15:30~)MARIKO	MIYU	(15:30~)LISA		(15:30~)MEGUMI	RYO	MIYU	(15:30~)MARIKO	MIYU	(15:30~)LISA	MIKI
19:00	A	ベーシックⅠ●	アロマリラックス●		血行促進ヨガ	ゆるめるヨガ●	ベーシックⅡ	整う骨盤					アロマリラックス●	アナミック 骨盤ヨガ●	血行促進ヨガ	ベーシックⅠ●
		MIKI	MARIKO		ともみ	MIYU	MARIKO						MARIKO	MIYU	ともみ	MIKI
	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			ベーシックⅠ ●(常温)			コア●(常温)
			チョウ							チョウ			(19:30~)MIKI			(19:30~)MARIKO
20:30	A															

## 【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。  
※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



## 10月のアロマ

## ティートリー

・風邪・インフルエンザ・花粉症の緩和

・脳をすっきりと、疲れた心をリフレッシュ



		10/16(金)	10/17(土)	10/18(日)	10/19(月)	10/20(火)	10/21(水)	10/22(木)	10/23(金)	10/24(土)	10/25(日)	10/26(月)	10/27(火)	10/28(水)	10/29(木)	10/30(金)	10/31(土)
9:00	B		モーニングヨガ●	モーニングヨガ●						モーニングヨガ●							モーニングヨガ●
			TOMOKO	TOMOKO						TOMOKO							TOMOKO
9:30	A		ゆるめるヨガ●	ベーシック I ●	ベーシック II		ゆるめるヨガ●	ベーシック I ●	アロマリラックス●	ダイエットヨガ	Beauty くびれヨガ	ベーシック I ●			メンテナンスヨガ	ベーシック II	アロマリラックス●
			MIKI	KAKO	HIDEMI		YAYOI	MEGUMI	HIDEMI	MIKI	KAKO	HIDEMI			MEGUMI	HIDEMI	MIKI
	B							ディープリラックス (75分)	ヨガセラピー●				アドバンス (75分)		ディープリラックス (75分)	大人女子の 美筋トレ●	
							ゆうき	MAO					LISA		ゆうき	MAO	
10:30	B		シヴァナンダヨガ (75分)	骨盤調整●						ハタフロー●							骨盤調整●
			TOMOKO	TOMOKO						TOMOKO							TOMOKO
11:30	A		整う骨盤	Beauty くびれヨガ	アロマリラックス●		ベーシック II	メンテナンスヨガ	リンパヨガ●	アロマリラックス●	ベーシック II	ゆるめるヨガ●	からだ向き合う ていねいヨガ		ベーシック I ●	整う骨盤	ベーシック II
			MIKI	KAKO	HIDEMI		YAYOI	MEGUMI	MIKI	MARIKO	KAKO	HIDEMI	LISA		MEGUMI	MIKI	MARIKO
	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		コア	ゆるめるヨガ●						ゆるめるヨガ●	アナトミック 骨盤ヨガ●						心を前向きに♪スーリ ヤマスカーラ
			MARIKO	MIYU						RYO	MIYU						RYO
	B																
16:00	A		アロマリラックス●	アクティブフロー	ベーシック I ●		リンパヨガ●	整う骨盤	メンテナンスヨガ	心を前向きに♪スーリ ヤマスカーラ	ゆるめるヨガ●	アロマリラックス●	整う骨盤		ゆるめるヨガ●	ベーシック I ●	ゆるめるヨガ●
			MARIKO	MIYU	(15:30～)MARIKO		(15:30～)LISA	MIKI	(15:30～)MEGUMI	RYO	MIYU	(15:30～)MIKI	MIYU		MIKI	(15:30～)MEGUMI	RYO
19:00	A				ダイエットヨガ		血行促進ヨガ	ベーシック II	ゆるめるヨガ●			血行促進ヨガ	パワーヨガ●		アロマリラックス●	コア	
					MIKI		ともみ	MARIKO	MARIKO			ともみ	MIYU		MARIKO	MARIKO	
	B				ゆるめるヨガ (常温)			アロマリラックス●	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	
					(19:30～)MARIKO			(19:30～)MIKI	チョウ						MIKI	チョウ	
20:30	A																



20:45までのご退館にご協力お願い致します!!

20:45までのご退館にご協力お願い致します!!

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!

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。ご了承くださいますようお願い申し上げます。



COCONOBA  
my comfortable space