

11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

		11/1(日)	11/2(月)	11/3(火)	11/4(水)	11/5(木)	11/6(金)	11/7(土)	11/8(日)	11/9(月)	11/10(火)	11/11(水)	11/12(木)	11/13(金)	11/14(土)	11/15(日)
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II		アロマリラックス●	ベーシックI●	ゆるめるヨガ●	ベーシックII	アロマリラックス●	ゆるめるヨガ●		ベーシックI●	メンテナンスヨガ	ベーシックII	ゆるめるヨガ●	潤い美顔ヨガ
	B		HIDEMI		YAYOI	MEGUMI	HIDEMI	MARIKO	KAKO	HIDEMI		YAYOI	MEGUMI	HIDEMI	MARIKO	KAKO
10:30	B			アドバンス (75分) 11月~メイポーズ ・猿王のポーズ		アドバンス (75分) LISA	できなくても もちろん大丈夫! 一緒に練習しましょう!	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) ゆうき	大人女子の 美筋トレ●	MAO	
	B							ハタフロー●								シヴァナンダヨガ (75分) 骨盤調整●
11:30	A		ゆるめるヨガ●	アロマリラックス●	ベーシックI●	メンテナンスヨガ	整う骨盤	リンパヨガ●	Beauty くびれヨガ	ベーシックII		アロマリラックス●	ベーシックI●	ゆるめるヨガ●	コア	ベーシックI●
	B		HIDEMI	LISA	YAYOI	MEGUMI	MIKI	MIKI	KAKO	HIDEMI		YAYOI	MEGUMI	MIKI	MARIKO	KAKO
14:00	A			アナミック 骨盤ヨガ●				ゆるめるヨガ●	アクティブフロー						アロマリラックス●	ゆるめるヨガ●
	A			MIYU				RYO	MIYU						MIKI	MIYU
16:00	A		ベーシックI●	ゆるめるヨガ●	シェイプヨガ	アロマリラックス●	メンテナンスヨガ	ゆるめるヨガ●	整う骨盤	リンパヨガ●	アロマリラックス●	ベーシックI●	ベーシックII	パワーヨガ●		
	A		(15:30~)MARIKO	MIYU	(15:30~)LISA	MARIKO	(15:30~)MEGUMI	RYO	MIYU	(15:30~)MARIKO	(15:30~)LISA	MIKI	(15:30~)MEGUMI	MIKI	MIYU	
19:00	A		ダイエットヨガ		血行促進ヨガ	ベーシックII	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●	整う骨盤		
	B		MIKI		ともみ	MARIKO	MARIKO			MIKI		ともみ	MARIKO	MARIKO		
20:30	A			アロマリラックス (常温) (19:30~)MARIKO						ベーシックI● (常温) (19:30~)MARIKO			コア● (常温) (19:30~)MIKI	はじめての● アシュタンガヨガ チョウ		
	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



11月のアロマ

ベルガモット

・抗うつ効果や不安感の緩和

・消化器系の働きを活性化

・殺菌・消毒作用



		11/16(月)	11/17(火)	11/18(水)	11/19(木)	11/20(金)	11/21(土)	11/22(日)	11/23(月)	11/24(火)	11/25(水)	11/26(木)	11/27(金)	11/28(土)	11/29(日)	11/30(月)	12/1(火)
9:00	B								ゆるめるヨガ ● MARIKO	※9:00~				モーニングヨガ ● TOMOKO	モーニングヨガ ● TOMOKO		
9:30	A	ベーシック II LISA	アロマリラックス ● YAYOI	ゆるめるヨガ ● MEGUMI	ベーシック I ● HIDEMI			アロマリラックス ● KAKO	リンパヨガ ● LISA	ベーシック I ● YAYOI			ベーシック II HIDEMI	ダイエットヨガ MIKI	アロマリラックス ● KAKO	ゆるめるヨガ ● HIDEMI	
	B			ディープリラックス (75分) ゆうき	ヨガセラピー ● MAO								大人女子の美筋トレ ● MAO				
10:30	B								ダイエットヨガ MIKI	※10:30~				骨盤調整 ● TOMOKO	ハタフロー ● TOMOKO		
11:30	A	からだ向き合う ていねいヨガ LISA	ベーシック I ● YAYOI	メンテナンスヨガ MEGUMI	アロマリラックス ● MIKI			ベーシック I ● KAKO	ベーシック II LISA	ゆるめるヨガ ● YAYOI			整う骨盤 MIKI	アロマリラックス ● MARIKO	Beauty くびれヨガ KAKO	ベーシック II HIDEMI	
	B			歪みを 整えるヨガ ● (11:00~)ゆうき													
14:00	A								ゆるめるヨガ ● MIYU	外ヨガ 14:00- 15:00 ※ 別途POPご 確認ください。				心を前向きにトーンアップ マスクーラ RYO	ゆるめるヨガ ● MIYU		
	B																
16:00	A	ゆるめるヨガ ● MIYU	シェイプヨガ (15:30~)LISA	リンパヨガ ● MIKI	ゆるめるヨガ ● (15:30~)MEGUMI			アナトミック 骨盤ヨガ ● MIYU	整う骨盤 MIYU	アロマリラックス ● (15:30~)LISA			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 I ● (15:30~)MIKI	
	B																
19:00	A	アナトミック 骨盤ヨガ ● MIYU	血行促進ヨガ ともみ	アロマリラックス ● MARIKO	ベーシック II MARIKO				パワーヨガ ● MIYU	血行促進ヨガ ともみ			ベーシック I ● MARIKO				
	B	ベーシック I ● (常温) (19:30~)MIKI	アドバンス 11月~メイボーズ	アドバンス ● (75分) MIKI	はじめての ● アシュタンガヨガ チョウ				ゆるめるヨガ ● (常温) (19:30~)MARIKO				はじめての ● アシュタンガヨガ チョウ		アドバンス ● (常温) (19:30~)MIKI		
20:30	A																

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