

12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

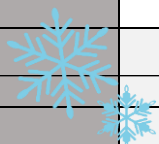
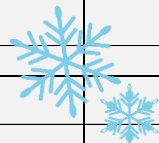
	12/1(火)	12/2(水)	12/3(木)	12/4(金)	12/5(土)	12/6(日)	12/7(月)	12/8(火)	12/9(水)	12/10(木)	12/11(金)	12/12(土)	12/13(日)	12/14(月)	12/15(火)
9:00	B				モーニングヨガ ●	モーニングヨガ ●						モーニングヨガ ●			
					TOMOKO	TOMOKO						TOMOKO			
9:30	A	シェイプヨガ	アロマリラックス ●	整う骨盤	ゆるめるヨガ ●	Beauty くびれヨガ	ゆるめるヨガ ●	ベーシック I ●	アロマリラックス ●	メンテナンスヨガ	ベーシック II	リンパヨガ ●	ベーシック I ●		
		LISA	YAYOI	MARIKO	MARIKO	KAKO	HIDEMI	LISA	YAYOI	MEGUMI	HIDEMI	MIKI	KAKO		
	B			ディープリラックス (75分)						ディープリラックス (75分)	ヨガセラピー ●				
				ゆうき						ゆうき	MAO				
10:30	B				ハタフロー ●	骨盤調整 ●						ハタフロー ●			
					TOMOKO	TOMOKO						TOMOKO			
11:30	A	アロマリラックス ●	ベーシック II	ゆるめるヨガ ●	コア	アロマリラックス ●	ベーシック II	リンパヨガ ●	ゆるめるヨガ ●	ベーシック I ●	アロマリラックス ●	整う骨盤	潤い美顔ヨガ		
		LISA	YAYOI	MARIKO	MARIKO	KAKO	HIDEMI	LISA	YAYOI	MEGUMI	MIKI	MIKI	KAKO		
	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				ベーシック I ●	アクティブフロー						コア	ゆるめるヨガ ●		
					MIKI	MIYU						MARIKO	MIYU		
16:00	A	ゆるめるヨガ ●	リンパヨガ ●	ベーシック II	アロマリラックス ●	ゆるめるヨガ ●	アロマリラックス ●	整う骨盤	からだ向き合う ていねいヨガ	ゆるめるヨガ ●	ベーシック I ●	アロマリラックス ●	パワーヨガ ●		アナトミック 骨盤ヨガ ●
		MIYU	(15:30~)LISA	MIKI	MIKI	MIYU	(15:30~)MARIKO	MIYU	(15:30~)LISA	MARIKO	(15:30~)MEGUMI	MARIKO	MIYU		MIYU
19:00	A	アナトミック 骨盤ヨガ ●	ベーシック I ●	アロマリラックス ●			ダイエットヨガ	ゆるめるヨガ ●	血行促進ヨガ	ベーシック I ●	整う骨盤				ゆるめるヨガ ●
		MIYU	MIKI	MIKI			MIKI	MIYU	ともみ	MARIKO	MARIKO				MIYU
	B	コア ● (常温)					ゆるめるヨガ ● (常温)					はじめての ● アシュタンガヨガ			
		(19:30~)MARIKO					(19:30~)MARIKO					チョウ			
20:30	A														

常温レッスン受講の方で寒い方は
ブランケットを各自ご持参ください。

アドバンス
11月~メイポーズ
・狼王のポーズ
(ハヌマナアーサナ)

できなくても
もちろん大丈夫!
一緒に練習しましょう!

アドバンス ●
(75分)
LISA



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!!

【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



12月のアロマ

ローズゼラニウム

- ・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



		12/16(水)	12/17(木)	12/18(金)	12/19(土)	12/20(日)	12/21(月)	12/22(火)	12/23(水)	12/24(木)	12/25(金)	12/26(土)	12/27(日)	12/28(月)	12/29(火)	12/30(水)	12/31(木)	
9:00	B				モーニングヨガ ● TOMOKO							モーニングヨガ ● TOMOKO			年末休業	年末休業	年末休業	
9:30	A	ゆるめるヨガ ● YAYOI	ベーシック I ● MEGUMI	アロマリラックス ● HIDEMI	ベーシック II ● MIKI		ベーシック I ● HIDEMI	からだ向き合う ていねいヨガ LISA	ベーシック II ● YAYOI	ディープリラックス (75分) ● ゆうき	アロマリラックス ● HIDEMI	ベーシック I ● MARIKO	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	大人女子の 美筋トレ ● MAO							ヨガセラピー ● MAO							
10:30	B				シヴァナンダヨガ ● (75分) TOMOKO							骨盤調整 ● TOMOKO						
11:30	A	ベーシック II ● YAYOI	ゆるめるヨガ ● MEGUMI	コア ● MIKI	アロマリラックス ● MARIKO		ゆるめるヨガ ● HIDEMI	リンパヨガ ● LISA	アロマリラックス ● YAYOI	歪みを 整えるヨガ ● (11:00~)ゆうき	ベーシック I ● MIKI	ダイエットヨガ ● MIKI	Beauty くびれヨガ ● KAKO	ベーシック I ● HIDEMI				
	B		歪みを 整えるヨガ ● (11:00~)ゆうき															
14:00	A				心を前向きに♪スーリーヤナ マスカーラ ● RYO							心を前向きに♪スーリーヤナ マスカーラ ● RYO	ゆるめるヨガ ● MIYU	108 回 太陽 礼 拝				
	B																	
16:00	A	シェイプヨガ ● (15:30~)LISA	アロマリラックス ● MIKI	ベーシック I ● (15:30~)MEGUMI	ゆるめるヨガ ● RYO		整う骨盤 ● (15:30~)MARIKO	ゆるめるヨガ ● MIYU	リンパヨガ ● (15:30~)LISA	ベーシック II ● MIKI	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					
	B																	
19:00	A	血行促進ヨガ ● ともみ	ベーシック II ● MARIKO	ゆるめるヨガ ● MARIKO			ベーシック I ● MIKI	パワーヨガ ● MIYU	血行促進ヨガ ● ともみ	アロマリラックス ● MARIKO	コア ● MARIKO							
	B		ベーシック I ● (常温) ● (19:30~)MIKI	はじめての ● アシュタンガヨガ ● チョウ	20:45までのご退館に ご協力お願い致します!!		アロマリラックス ● (常温) ● (19:30~)MARIKO	アドバンス ● 11月~メイポーズ ・猿王のポーズ (ハヌマナーサナ) ●	アドバンス ● (75分) ● MIKI	はじめての ● アシュタンガヨガ ● チョウ								

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
11月~メイポーズ
・猿王のポーズ
(ハヌマナーサナ)

できなくても
もちろん大丈夫!
一緒に練習しましょう!

108回太陽礼拝

12月28日(月) 14:00~16:00

インストラクター: MARIKO & MIKI

費用(前払い) : 月会員様 . . . 1000円
チケット会員様 . . . 1500円



COCONOBA
my comfortable space

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。