

1月 レッスンスケジュール

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

		1/1(金)	1/2(土)	1/3(日)	1/4(月)	1/5(火)	1/6(水)	1/7(木)	1/8(金)	1/9(土)	1/10(日)	1/11(月)	1/12(火)	1/13(水)	1/14(木)	1/15(金)						
9:00	B	休業	休業	休業	休業	午後から営業					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 ●	アロマリラックス●	コア	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●	ベーシック II	
	B											YAYOI	MEGUMI	HIDEMI	MARIKO	KAKO	HIDEMI	LISA		MEGUMI	HIDEMI	
10:30	B																					
11:30	A											ゆるめるヨガ●	メンテナンスヨガ	ダイエットヨガ	ベーシック I ●	Beauty くびれヨガ	ベーシック II	シェイプヨガ		ベーシック I ●	アロマリラックス●	
	B											YAYOI	MEGUMI	MIKI	MIKI	KAKO	HIDEMI	LISA		MEGUMI	MIKI	
14:00	A																					
16:00	A											ベーシック I ●			心を前向きに♪スーパヤマ スカーラ	ゆるめるヨガ●	整う骨盤					
												MIKI			RYO	MIYU	MARIKO					
19:00	A											アロマリラックス●	ベーシック II	整う骨盤	ゆるめるヨガ●	ゆるめるヨガ●	アナトミック 骨盤ヨガ●	アロマリラックス●	ゆるめるヨガ●		ベーシック II	ベーシック I ●
	B											MARIKO	(15:30~)LISA	MARIKO	(15:30~)MEGUMI	RYO	MIYU	MIKI	MIYU		MARIKO	(15:30~)MEGUMI
	A											血行促進ヨガ	ゆるめるヨガ●	ベーシック I ●				アクティブフロー		血行促進ヨガ	整う骨盤	
	B											ともみ	MARIKO	MARIKO				MIYU		ともみ	MARIKO	
	A																					

あけましておめでとうございます。
今年もどうぞCOCONOBAを
よろしくお祈りします。
今年も皆様にとって健康で
素敵な1年になりますように！
また、皆様と笑顔でお会いできる
のが楽しみです♪




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

アドバンス
(75分)
MIKI
はじめての●
アシュタンガヨガ
チヨウ
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



1月のアロマ

ラベンダー

- ・風邪やインフルエンザなどの感染症予防
- ・リラクセスが高まり安眠効果アップ
- ・肌の新陳代謝アップ
- ・ストレス緩和 & 安眠効果



		1/16(土)	1/17(日)	1/18(月)	1/19(火)	1/20(水)	1/21(木)	1/22(金)	1/23(土)	1/24(日)	1/25(月)	1/26(火)	1/27(水)	1/28(木)	1/29(金)	1/30(土)	1/31(日)
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							モーニングヨガ ● TOMOKO
	A	アロマリラックス ● MIKI	潤い美顔ヨガ KAKO	ベーシック I ● HIDEMI	からだど向き合う ていねいヨガ LISA	ゆるめるヨガ ● YAYOI		アロマリラックス ● HIDEMI	ベーシック II MARIKO	ダイエットヨガ MIKI	アロマリラックス ● HIDEMI	できなくても もちろん大丈夫! 一緒に練習しましょう!	ベーシック II YAYOI	ゆるめるヨガ ● MEGUMI	ベーシック I ● HIDEMI		アロマリラックス ● MIKI
9:30	B							大人女子の 美筋トレ ● MAO				アドバンス (75分) LISA	ディープリラックス (75分) ゆうき	ヨガセラピー ● MAO			
	B	シヴァナンダヨガ ● (75分) TOMOKO	ハタフロー ● TOMOKO							骨盤調整 ● TOMOKO		アドバンス 11月～メイポーズ ・猿王のポーズ					ハタフロー ● TOMOKO
11:30	A	ベーシック I ● MARIKO	ベーシック II KAKO	アロマリラックス ● HIDEMI	ベーシック II LISA	ベーシック I ● YAYOI		整う骨盤 MIKI	ベーシック I ● MIKI	アロマリラックス ● MARIKO	ベーシック I ● HIDEMI	リンパヨガ ● LISA	ゆるめるヨガ ● YAYOI	メンテナンスヨガ MEGUMI	コア MIKI		ベーシック I ● MARIKO
	B													歪みを 整えるヨガ ● (11:00～)ゆうき			
14:00	A	ゆるめるヨガ ● RYO	パワーヨガ ● MIYU					心を前向きに ノースーリヤナ マスカーラ		ゆるめるヨガ ● MIYU							アナトミック 骨盤ヨガ ● MIYU
	B																
16:00	A	心を前向きに ノースーリヤナ マスカーラ	ゆるめるヨガ ● MIYU	整う骨盤 (15:30～)MARIKO	ゆるめるヨガ ● MIYU	シェイプヨガ (15:30～)LISA		ベーシック I ● (15:30～)MEGUMI	ゆるめるヨガ ● RYO	アクティブフロー MIYU	リンパヨガ ● (15:30～)MIKI	ゆるめるヨガ ● MIYU	アロマリラックス ● (15:30～)LISA	ベーシック II MARIKO	メンテナンスヨガ (15:30～)MEGUMI		ゆるめるヨガ ● MIYU
	B																
19:00	A			ベーシック II MIKI	アナトミック 骨盤ヨガ ● MIYU	血行促進ヨガ ともみ		コア MARIKO			アロマリラックス ● MARIKO	パワーヨガ ● MIYU	血行促進ヨガ ともみ	ベーシック I ● MIKI	整う骨盤 MARIKO		
	B							はじめての ● アシュタンガヨガ チョウ							はじめての ● アシュタンガヨガ チョウ		

Hot yoga studio COCONOBA 箕谷店 TEL. 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