



# 2月 レッスンスケジュール

WARM 温度34~35℃ 湿度

●常温のレッスン ●初心者の方にもオススメのレッスン♪ ●WARM

		2/1(月)	2/2(火)	2/3(水)	2/4(木)	2/5(金)	2/6(土)	2/7(日)	2/8(月)	2/9(火)	2/10(水)	2/11(木)	2/12(金)	2/13(土)	2/14(日)	2/15(月)
9:00	B					モーニングヨガ●									モーニングヨガ●	
						TOMOKO									TOMOKO	
9:30	A	ベーシック I ●	リンパヨガ●	ベーシック II	ゆるめるヨガ●	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 I ●	アロマリラックス●	ベーシック II	ベーシック I ●		Beauty くびれヨガ	ベーシック II
	B	HIDEMI	LISA	YAYOI	MIKI	HIDEMI	MIKI		HIDEMI	LISA	YAYOI	MEGUMI	HIDEMI		KAKO	HIDEMI
					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●			
																
10:30	B					骨盤調整●									ハタフロー●	
						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●	ベーシック I ●	整う骨盤	コア		ベーシック II	アロマリラックス●	ベーシック I ●	メンテナンスヨガ	ゆるめるヨガ●		アロマリラックス●	ゆるめるヨガ●
	B	HIDEMI	LISA	YAYOI	MIKI	MIKI	MARIKO		HIDEMI	LISA	YAYOI	MEGUMI	MIKI		KAKO	HIDEMI
					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						整う骨盤			ゆるめるヨガ●	
						RYO						MARIKO			MIYU	
16:00	A	ベーシック II	ゆるめるヨガ●	ベーシック I ●	コア	メンテナンスヨガ	ゆるめるヨガ●		アロマリラックス●	アクティブフロー	リンパヨガ●	ゆるめるヨガ●	ベーシック II		パワーヨガ●	整う骨盤
	B	(15:30~)MARIKO	MIYU	(15:30~)LISA	MARIKO	(15:30~)MEGUMI	RYO		(15:30~)MARIKO	MIYU	(15:30~)LISA	MARIKO	(15:30~)MEGUMI		MIYU	(15:30~)MIKI
19:00	A	ゆるめるヨガ●	アナトミック 骨盤ヨガ●	血行促進ヨガ	アロマリラックス●	ベーシック II			ダイエットヨガ	ゆるめるヨガ●	血行促進ヨガ		アロマリラックス●			ベーシック I ●
	B	MIKI	MIYU	ともみ	MARIKO	MARIKO			MIKI	MIYU	ともみ		MARIKO			MARIKO
					はじめての● アシュタンガヨガ				アドバンス (75分)		2月~メイポーズ 一本足のポーズ (ウティタハスタバータンゲシュターサ)		はじめての● アシュタンガヨガ			
					チヨウ				MIKI				チヨウ			

## 【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  
※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




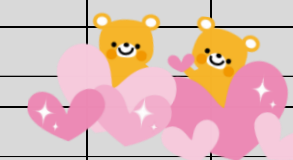
## 2月のアロマ

# マンダリン

- ・気持ちを安心させリラックスできる
- ・食欲を増進させ、消化器系を強くする
- ・便秘の解消
- ・肌を柔らかくなめらかにしてくれる



		2/16(火)	2/17(水)	2/18(木)	2/19(金)	2/20(土)	2/21(日)	2/22(月)	2/23(火)	2/24(水)	2/25(木)	2/26(金)	2/27(土)	2/28(日)	3/1(月)	3/2(火)	3/3(水)
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	できなくても もちろん大丈夫! 一緒に練習しましょう!	ゆるめるヨガ ●	ベーシックⅡ		コア	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	アロマリラックス ●	ベーシックⅡ	Beauty くびれヨガ			
	B	アドバンス (75分)	YAYOI	MARIKO		MARIKO	KAKO	HIDEMI		YAYOI	MEGUMI	HIDEMI	MARIKO	KAKO			
				デープリラックス (75分)							デープリラックス (75分)	大人女子の 美筋トレ ●					
				ゆうき							ゆうき	MAO					
10:30	B	2月～メイポーズ ・一本足のポーズ (ウチタハスタパーキングシュターサ)				シヴァナンダヨガ (75分)	骨盤調整 ●							ハタフロー ●			
						TOMOKO	TOMOKO							TOMOKO			
11:30	A	ベーシックⅡ	ベーシックⅠ ●	整う骨盤		ベーシックⅠ ●	Beauty くびれヨガ	ベーシックⅡ		ゆるめるヨガ ●	ベーシックⅡ	ダイエットヨガ	アロマリラックス ●	ベーシックⅠ ●			
	B	LISA	YAYOI	MARIKO		MIKI	KAKO	HIDEMI		YAYOI	MEGUMI	MIKI	MARIKO	KAKO			
				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					ゆるめるヨガ ●	ダイエットヨガ						心を前向きにノースリーヤ ナマスカーラ	ゆるめるヨガ ●			
	B					RYO	MIKI						RYO	MIYU			
																	
16:00	A	整う骨盤	シェイプヨガ	アロマリラックス ●		心を前向きにノースリーヤ ナマスカーラ	アロマリラックス ●	リンパヨガ ●		からだと向き合う ていねいヨガ	ベーシックⅠ ●	ゆるめるヨガ ●	ゆるめるヨガ ●	アナトミック 骨盤ヨガ ●			
	B	MIYU	(15:30～)LISA	MIKI		RYO	MARIKO	(15:30～)MIKI		(15:30～)LISA	MIKI	(15:30～)MEGUMI	RYO	MIYU			
19:00	A	アクティブフロー	血行促進ヨガ	ベーシックⅠ ●				コア		血行促進ヨガ	アロマリラックス ●	整う骨盤					
	B	MIYU	ともみ	MIKI				MARIKO		ともみ	MIKI	MARIKO					
												はじめての ● アシュタンガヨガ					
												チョウ					



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。

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。

