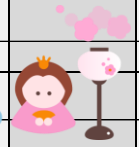
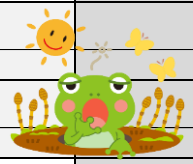
3月 レッスンスケジュール

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

		3/1(月)	3/2(火)	3/3(水)	3/4(木)	3/5(金)	3/6(土)	3/7(日)	3/8(月)	3/9(火)	3/10(水)	3/11(木)	3/12(金)	3/13(土)	3/14(日)	3/15(月)
9:00	B						モーニングヨガ●	モーニングヨガ●								
							TOMOKO	TOMOKO								
9:30	A	ゆるめるヨガ●	からだと向き合うていねいヨガ	ベーシックⅡ		アロマリラックス●	コア	ベーシックⅠ●	ベーシックⅡ	リンパヨガ●		メンテナンスヨガ	ベーシックⅠ●	リンパヨガ●	Beauty くびれヨガ	アロマリラックス●
		HIDEMI	LISA	YAYOI		HIDEMI	MARIKO	KAKO	HIDEMI	LISA		MEGUMI	HIDEMI	MIKI	KAKO	HIDEMI
	B					ヨガセラピー●						ディープリラックス●（75分）	大人女子の美筋トレ●			
						MAO						ゆうき	MAO			
10:30	B						骨盤調整●	ハタフロー●								
							TOMOKO	TOMOKO								
11:30	A	ベーシックⅡ	ベーシックⅠ●	ゆるめるヨガ●		整う骨盤	アロマリラックス●	Beauty くびれヨガ	ゆるめるヨガ●	ベーシックⅡ		ベーシックⅠ●	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●
		HIDEMI	LISA	YAYOI		MIKI	MARIKO	KAKO	HIDEMI	LISA		MEGUMI	MIKI	MARIKO	KAKO	HIDEMI
	B			ベーシックⅠ●（常温）								歪みを整えるヨガ●				
				MARIKO								(11:00～)ゆうき				
14:00	A						ゆるめるヨガ●	アクティブフロー						心を前向きに♪スーリヤナマスカーラ	ゆるめるヨガ●	
							RYO	MIYU						RYO	MIYU	
16:00	A	アロマリラックス●	整う骨盤	シェイプヨガ		メンテナンスヨガ	心を前向きに♪スーリヤナマスカーラ	ゆるめるヨガ●	ベーシックⅠ●	ゆるめるヨガ●		ダイエットヨガ	整う骨盤	ゆるめるヨガ●	アナトミック骨盤ヨガ●	リンパヨガ●
		(15:30～)MIKI	MIYU	(15:30～)LISA		(15:30～)MEGUMI	RYO	MIYU	(15:30～)MARIKO	MIYU		MIKI	(15:30～)MARIKO	RYO	MIYU	(15:30～)MIKI
19:00	A	ベーシックⅠ●	ゆるめるヨガ●	血行促進ヨガ		ベーシックⅡ			アロマリラックス●	パワーヨガ●		ゆるめるヨガ●	ベーシックⅠ●			ベーシックⅡ
		MARIKO	MIYU	ともみ		MARIKO			MIKI	MIYU		MARIKO	MARIKO			MIKI
	B	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）	2月～メイポーズ ・一本足のポーズ		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			
			MIKI			チョウ							チョウ			

【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

3月のアロマ

ユーカリ

・風邪やインフルエンザ、花粉症の予防

・部屋の空気清浄・消臭

・ダニやノミ、ハエ退治

		3/16(火)	3/17(水)	3/18(木)	3/19(金)	3/20(土)	3/21(日)	3/22(月)	3/23(火)	3/24(水)	3/25(木)	3/26(金)	3/27(土)	3/28(日)	3/29(月)	3/30(火)	3/31(水)

9:00	B	2月～メイポーズ ・一本足のポーズ				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		整う骨盤	ベーシックⅠ●	ゆるめるヨガ●		アロマリラックス●	コア	ベーシックⅠ●	ベーシックⅡ	Beauty くびれヨガ		アロマリラックス●	ベーシックⅠ●	
			YAYOI	MEGUMI		MARIKO	KAKO	HIDEMI		YAYOI	MARIKO	HIDEMI	MIKI	KAKO		MARIKO	YAYOI	
	B	アドバンス● （75分）		ディープリラックス● （75分）							ディープリラックス● （75分）	大人女子の 美筋トレ●						
		LISA		ゆうき							ゆうき	MAO						
10:30	B					シヴァナンダヨガ● （75分）	ハタフロー●							骨盤調整●				
						TOMOKO	TOMOKO							TOMOKO				
11:30	A	アロマリラックス●	ベーシックⅠ●	メンテナンスヨガ		ベーシックⅡ	Beauty くびれヨガ	ベーシックⅠ●		ベーシックⅡ	アロマリラックス●	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	ゆるめるヨガ●	
		LISA	YAYOI	MEGUMI		MIKI	KAKO	HIDEMI		YAYOI	MARIKO	MIKI	MARIKO	KAKO		MARIKO	YAYOI	
	B		アロマリラックス● （常温）	歪みを 整えるヨガ							歪みを 整えるヨガ							
			MIKI	(11:00～)ゆうき							(11:00～)ゆうき							
14:00	A					ゆるめるヨガ●	パワーヨガ●						心を前向きに♪スーリヤナマスカーラ	ゆるめるヨガ●				
						RYO	MIYU						RYO	MIYU				
	B																	
16:00	A	ゆるめるヨガ●	シェイプヨガ	アロマリラックス●		心を前向きに♪スーリヤナマスカーラ	ゆるめるヨガ●	コア		からだと向き合うていねいヨガ	ベーシックⅠ●	アロマリラックス●	ゆるめるヨガ●	アクティブフロー		ゆるめるヨガ●	リンパヨガ●	
		MIYU	(15:30～)LISA	MIKI		RYO	MIYU	(15:30～)MIKI		(15:30～)LISA	MIKI	(15:30～)MIKI	RYO	MIYU		MIYU	(15:30～)LISA	
19:00	A	アクティブフロー	血行促進ヨガ	ベーシックⅠ●				アロマリラックス●		血行促進ヨガ	ダイエットヨガ	整う骨盤				アナトミック 骨盤ヨガ●	血行促進ヨガ	
		MIYU	ともみ	MARIKO				MARIKO		ともみ	MIKI	MARIKO				MIYU	ともみ	
	B											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。ご了承くださいますようお願い申し上げます。

COCONOBA
my comfortable space