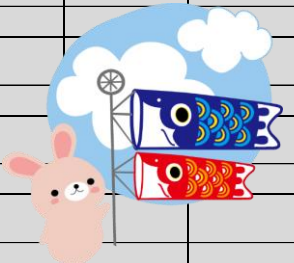


5月 レッスンスケジュール

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

		5/1(土)	5/2(日)	5/3(月)	5/4(火)	5/5(水)	5/6(木)	5/7(金)	5/8(土)	5/9(日)	5/10(月)	5/11(火)	5/12(水)	5/13(木)	5/14(金)	5/15(土)
9:00	B									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 MEGUMI	ベーシックI● 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	ベーシックI● MARIKO	ベーシックII YAYOI	メンテナンスヨガ MEGUMI	アロマリラックス● HIDEMI	コア MARIKO
	B					朝のフローヨガ● ゆうき				5月~アドバンス メインポーズ ・カラスのポーズ (バカーサナ)	アドバンス (75分) LISA	ベーシックI● (常温) MIKI	朝のフローヨガ● ゆうき			
10:30	B								骨盤調整● TOMOKO							シヴァナンダヨガ● (75分) TOMOKO
11:30	A					メンテナンスヨガ MEGUMI	リンパヨガ● MIKI	アロマリラックス● MARIKO	ベーシックII KAKO	ベーシックI● HIDEMI	からだと向き合う ていねいヨガ LISA	アロマリラックス● YAYOI	ベーシックII MEGUMI	整う骨盤 MARIKO	リンパヨガ● MIKI	
	B					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							心を前向きに♪スーリ ヤマスカーラ RYO	ゆるめるヨガ● MIYU							ゆるめるヨガ● RYO
16:00	A					ゆるめるヨガ● MARIKO	整う骨盤 (15:30~)MARIKO	ゆるめるヨガ● RYO	アナミック 骨盤ヨガ● MIYU	リンパヨガ● (15:30~)MIKI	アクティブフロー MIYU	ベーシックI● (15:30~)LISA	アロマリラックス● MARIKO	ダイエットヨガ (15:30~)MIKI	RYO	心を前向きに♪スーリ ヤマスカーラ
19:00	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。				整う骨盤 MIKI	Beauty くびれヨガ KAKO			ダイエットヨガ MIKI	ゆるめるヨガ● MIYU	血行促進ヨガ ともみ	コア MARIKO	ベーシックI● KAKO		
	B						Ashtanga Beginner● チョウ			はじめての● アシュタンガヨガ チョウ						Ashtanga Beginner● チョウ



できなくとも
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】

- ・レッスン中のスタジオ換気
※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

5月のアロマ

ローズゼラニウム

---効能・効果---

- ・沈んだ気持ちを引き上げ、元気、活力を与えてくれる
- ・免疫調整作用、抗ウイルス、抗菌・抗真菌作用
- ・リフレッシュしたい時、頭をスッキリさせたい時におすすめ

		5/16(日)	5/17(月)	5/18(火)	5/19(水)	5/20(木)	5/21(金)	5/22(土)	5/23(日)	5/24(月)	5/25(火)	5/26(水)	5/27(木)	5/28(金)	5/29(土)	5/30(日)	5/31(月)
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	シェイプヨガ	アロマリラックス●	ベーシックI●	ゆるめるヨガ●		Beauty くびれヨガ	ベーシックI●	整う骨盤	ベーシックII	メンテナンスヨガ	ゆるめるヨガ●	リンパヨガ●	アロマリラックス●	ゆるめるヨガ●
	B		HIDEMI	LISA	YAYOI	MEGUMI	HIDEMI		KAKO	HIDEMI	MARIKO	YAYOI	MEGUMI	HIDEMI	MIKI	KAKO	HIDEMI
				アロマリラックス● (常温)	整う骨盤● (常温)	朝のフローヨガ●					はじめての● アシュタンガヨガ		朝のフローヨガ●				
				MIKI	MARIKO	ゆうき					LISA		ゆうき				
10:30	B								骨盤調整●						ハタフロー●	骨盤調整●	
									TOMOKO						TOMOKO	TOMOKO	
11:30	A		ベーシックI●	リンパヨガ●	ベーシックII	メンテナンスヨガ	アロマリラックス●		ベーシックI●	アロマリラックス●	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●	コア	Beauty くびれヨガ	ベーシックI●
	B		HIDEMI	LISA	YAYOI	MEGUMI	MARIKO		KAKO	HIDEMI	LISA	YAYOI	MEGUMI	MARIKO	MARIKO	KAKO	HIDEMI
						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								アクティブフロー					心を前向きに♪スーリ ヤマスカーラ	ゆるめるヨガ●		
	B								MIYU						RYO	MIYU	
						5月~アドバンス メインポーズ ・カラスのポーズ	できなくも もちろん大丈夫! 一緒に練習しましょう!										
16:00	A		コア	ゆるめるヨガ●	シェイプヨガ	ベーシックI●	リンパヨガ●		ゆるめるヨガ●	整う骨盤	ゆるめるヨガ●	ダイエットヨガ	ベーシックI●	アロマリラックス●	ゆるめるヨガ●	パワーヨガ●	アロマリラックス●
	B		(15:30~)MARIKO	MIYU	(15:30~)LISA	MARIKO	(15:30~)MIKI		MIYU	(15:30~)MARIKO	MIYU	(15:30~)MIKI	MARIKO	(15:30~)MIKI	RYO	MIYU	(15:30~)MIKI
19:00	A		アロマリラックス●	パワーヨガ●	血行促進ヨガ	整う骨盤	ベーシックI●			ベーシックII	アナミック 骨盤ヨガ●	血行促進ヨガ	アロマリラックス●	Beauty くびれヨガ			コア
	B		MIKI	MIYU	ともみ	MARIKO	KAKO			MIKI	MIYU	ともみ	MARIKO	KAKO			MIKI
				はじめての● アシュタンガヨガ		アドバンス● (75分)	Ashtanga Bigger●				はじめての● アシュタンガヨガ			Ashtanga Bigger●			
				チヨウ		MIKI	チヨウ				チヨウ			チヨウ			

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