

# 6月 レッスンスケジュール

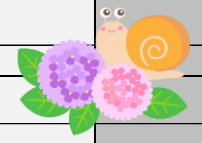
WARM 温度34~35℃ 湿度50%

●常温のレッスン ●初心者の方にもオススメのレッスン♪ ●WARM

		6/1(火)	6/2(水)	6/3(木)	6/4(金)	6/5(土)	6/6(日)	6/7(月)	6/8(火)	6/9(水)	6/10(木)	6/11(金)	6/12(土)	6/13(日)	6/14(月)	6/15(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	アロマリラックス●		ベーシックII	ベーシックI●	コア	Beauty くびれヨガ		ゆるめるヨガ●	ベーシックII	メンテナンスヨガ	ベーシックI●	ダイエットヨガ	アロマリラックス●	ベーシックII	
		MIKI		MEGUMI	HIDEMI	MARIKO	KAKO		MARIKO	YAYOI	MEGUMI	HIDEMI	MIKI	KAKO	HIDEMI	
	B	はじめての● アシュタンガヨガ		朝のフローヨガ●					アドバンス● (75分)	ベーシックI● (常温)	朝のフローヨガ●					
		LISA		ゆうき				LISA	MARIKO	ゆうき						
10:30	B					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	シェイプヨガ		ゆるめるヨガ●	リンパヨガ●	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●	ゆるめるヨガ●	リンパヨガ●	ベーシックII	ベーシックI●	
		LISA		MEGUMI	MIKI	MARIKO	KAKO		LISA	YAYOI	MEGUMI	MARIKO	MIKI	KAKO	HIDEMI	
	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					アロマリラックス●	アクティブフロー						太陽礼拝 心を前向きに♪	ゆるめるヨガ●		
						MIKI	MIYU						RYO	MIYU		
16:00	A	整う骨盤		アロマリラックス●	コア	ベーシックII	ゆるめるヨガ●		ゆるめるヨガ●	ベーシックI●	リンパヨガ●	ベーシックII	ゆるめるヨガ●	アナミック 骨盤ヨガ●	アロマリラックス●	
		MIYU		MARIKO	(15:30~)MARIKO	MIKI	MIYU		MIYU	(15:30~)LISA	MIKI	(15:30~)MIKI	RYO	MIYU	(15:30~)MARIKO	
19:00	A	ゆるめるヨガ●		ダイエットヨガ	アロマリラックス●				パワーヨガ●	血行促進ヨガ	アロマリラックス●	Beauty くびれヨガ			ゆるめるヨガ●	
		MIYU		MIKI	KAKO				MIYU	ともみ	MARIKO	KAKO			MIKI	
	B	はじめての● アシュタンガヨガ			Ashtanga Beginner●				はじめての● アシュタンガヨガ			Ashtanga Beginner●				
		チヨウ			チヨウ			チヨウ				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!

5月~アドバンス  
メインポーズ  
・カラスのポーズ



**【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あ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

**6月のアロマ**

**ヒノキ**

---効能・効果---

- ・高いリラックス効果があり、静かに自分と向き合う時間をくれます。
- ・抗菌、消臭、防虫効果に優れています。
- ・血行促進作用があり、むくみや疲労に効果的。

		6/16(水)	6/17(木)	6/18(金)	6/19(土)	6/20(日)	6/21(月)	6/22(火)	6/23(水)	6/24(木)	6/25(金)	6/26(土)	6/27(日)	6/28(月)	6/29(火)	6/30(水)	7/1(木)
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				
9:30	A	アロマリラックス ● YAYOI	ベーシック I ● MEGUMI		コア MARIKO	アロマリラックス ● KAKO	ゆるめるヨガ ● HIDEMI	からだ向き合う ていねいヨガ LISA	ベーシック II YAYOI		ゆるめるヨガ ● HIDEMI	ベーシック II MEGUMI	ベーシック I ● KAKO	アロマリラックス ● HIDEMI	リンパヨガ ● LISA	アロマリラックス ● YAYOI	
	B	整う骨盤 ● (常温) MARIKO						ベーシック I ● (常温) MIKI	アロマリラックス ● (常温) MARIKO						整う骨盤 ● (常温) MARIKO	ベーシック I ● (常温) MIKI	
10:30	B				骨盤調整 ● TOMOKO	ハタフロー ● TOMOKO							骨盤調整 ● TOMOKO				
11:30	A	ベーシック II YAYOI	メンテナンスヨガ MEGUMI		アロマリラックス ● MIKI	Beauty くびれヨガ KAKO	アロマリラックス ● HIDEMI	ベーシック II LISA	ゆるめるヨガ ● YAYOI		ダイエットヨガ MIKI	メンテナンスヨガ MEGUMI	アロマリラックス ● KAKO	ベーシック II HIDEMI	ベーシック I ● LISA	ゆるめるヨガ ● YAYOI	
	B																
14:00	A				ゆるめるヨガ ● RYO	アナミック 骨盤ヨガ ● MIYU						コア MARIKO	ゆるめるヨガ ● MIYU				
	B							はじめての ● アシュタンガヨガ (15:30~)LISA									
16:00	A	リンパヨガ ● (15:30~)LISA	ベーシック II MIKI		太陽礼拝 心を前向きに♪ RYO	ゆるめるヨガ ● MIYU	整う骨盤 (15:30~)MARIKO	ゆるめるヨガ ● MIYU	ベーシック I ● (15:30~)MIKI		ベーシック II (15:30~)MARIKO	アロマリラックス ● MARIKO	パワーヨガ ● MIYU	ベーシック I ● (15:30~)MARIKO	ゆるめるヨガ ● MIYU	シェイプヨガ (15:30~)LISA	
	B																
19:00	A	血行促進ヨガ ともみ	整う骨盤 MARIKO		5月~アドバンス メインポーズ ・カラスのポーズ (パカーサナ)	ベーシック I ● MARIKO	アクティブフロー MIYU	血行促進ヨガ ともみ			アロマリラックス ● KAKO		リンパヨガ ● MIKI	アナミック 骨盤ヨガ ● MIYU	血行促進ヨガ ともみ		
	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) MIKI	はじめての ● アシュタンガヨガ チョウ				Ashtanga Beginner ● 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