7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

		7/1(木)	7/2(金)	7/3(土)	7/4(日)	7/5(月)	7/6(火)	7/7(水)	7/8(木)	7/9(金)	7/10(土)	7/11(日)	7/12(月)	7/13(火)	7/14(水)	7/15(木)
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	ゆるめるヨガ●	コア	Beauty くびれヨガ		整う骨盤	ベーシックⅡ	朝のフローヨガ●	ベーシックⅠ●		アロマリラックス●	ベーシックⅠ●	ゆるめるヨガ●	アロマリラックス●	メンテナンスヨガ
		MEGUMI	HIDEMI	MARIKO	KAKO		MIKI	YAYOI	ゆうき	HIDEMI		KAKO	HIDEMI	MARIKO	YAYOI	MEGUMI
	B	朝のフローヨガ●					はじめての● アシュタンガヨガ	アロマリラックス● (常温)	アロマリラックス●					アドバンス● (75分)		朝のフローヨガ●
		ゆうき					LISA	MIKI	MARIKO					LISA		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	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●		ベーシックⅡ	ベーシックⅠ●	歪みを整えるヨガ●	ゆるめるヨガ●		ベーシックⅡ	アロマリラックス●	リンパヨガ●	ベーシックⅠ●	ベーシックⅡ
		MEGUMI	MIKI	MARIKO	KAKO		LISA	YAYOI	(11:00～)ゆうき	MARIKO		KAKO	HIDEMI	LISA	YAYOI	MEGUMI
	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			リンパヨガ●	アナトミック骨盤ヨガ●							ゆるめるヨガ●			はじめての● アシュタンガヨガ	
				MIKI	MIYU							MIYU			(15:30～)LISA	
16:00	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●	からだと向き合うていねいヨガ	ダイエットヨガ	整う骨盤		アクティブフロー	リンパヨガ●	アナトミック骨盤ヨガ●	ゆるめるヨガ●	ベーシックⅠ●
		MARIKO	(15:30～)MARIKO	MIKI	MIYU		MIYU	(15:30～)LISA	MIKI	(15:30～)MIKI		MIYU	(15:30～)MIKI	MIYU	(15:30～)MIKI	MARIKO
19:00	A	コア	アロマリラックス●				パワーヨガ●	血行促進ヨガ	リンパヨガ●	ベーシックⅡ			ベーシックⅠ●	ゆるめるヨガ●	血行促進ヨガ	アロマリラックス●
		MARIKO	KAKO				MIYU	ともみ	MIKI	KAKO			MARIKO	MIYU	ともみ	MIKI
	B		アシュタンガヨガ●											Ashtanga Biginner●		
			チョウ											チョウ		

【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

7月のアロマ

ペパーミント

---効能・効果---

・脳の働きを活性化し、気分をリフレッシュ

・胃腸の働きを整える作用がある

・緊張型頭痛や筋肉の痛みを和らげる効果

・防虫効果や消臭対策の効果も

		7/16(金)	7/17(土)	7/18(日)	7/19(月)	7/20(火)	7/21(水)	7/22(木)	7/23(金)	7/24(土)	7/25(日)	7/26(月)	7/27(火)	7/28(水)	7/29(木)	7/30(金)	7/31(土)
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	ダイエットヨガ		ベーシックⅠ●	整う骨盤	ベーシックⅡ	メンテナンスヨガ		コア	ベーシックⅠ●	ゆるめるヨガ●	アロマリラックス●	ベーシックⅡ		ベーシックⅠ●	アロマリラックス●
		HIDEMI	MIKI		HIDEMI	MARIKO	YAYOI	MEGUMI		MARIKO	KAKO	HIDEMI	MARIKO	YAYOI		HIDEMI	MARIKO
	B					はじめての●アシュタンガヨガ	アロマリラックス●（常温）	朝のフローヨガ●					はじめての●アシュタンガヨガ	整う骨盤●（常温）			
						LISA	MIKI	ゆうき					LISA	MARIKO			
10:30	B		骨盤調整●								ハタフロー●						骨盤調整●
			TOMOKO								TOMOKO						TOMOKO
11:30	A	整う骨盤	アロマリラックス●		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●		リンパヨガ●	Beautyくびれヨガ	ベーシックⅡ	からだと向き合うていねいヨガ	ゆるめるヨガ●		コア	ベーシックⅡ
		MIKI	MARIKO		HIDEMI	LISA	YAYOI	MEGUMI		MIKI	KAKO	HIDEMI	LISA	YAYOI		MARIKO	MIKI
	B							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		太陽礼拝 心を前向きに♪	ゆるめるヨガ●						ゆるめるヨガ●
			RYO					MIKI		RYO	MIYU						RYO
	B																
16:00	A	アロマリラックス●	太陽礼拝 心を前向きに♪		ベーシックⅡ	ゆるめるヨガ●	シェイプヨガ	アロマリラックス●		ゆるめるヨガ●	パワーヨガ●	整う骨盤	ゆるめるヨガ●	ベーシックⅠ●		リンパヨガ●	太陽礼拝 心を前向きに♪
		(15:30～)MARIKO	RYO		(15:30～)MIKI	MIYU	(15:30～)LISA	MARIKO		RYO	MIYU	(15:30～)MARIKO	MIYU	(15:30～)LISA		(15:30～)MIKI	RYO
19:00	A	Beautyくびれヨガ			整う骨盤	アクティブフロー	血行促進ヨガ					ベーシックⅠ●	アナトミック骨盤ヨガ●	血行促進ヨガ		アロマリラックス●	
		KAKO			MARIKO	MIYU	ともみ					MARIKO	MIYU	ともみ		KAKO	
	B	アシュタンガヨガ●				Ashtanga Biginner●						アドバンス●（75分）	Ashtanga Biginner●			アシュタンガヨガ●	
		チョウ				チョウ						MIKI	チョウ			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