

9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

		9/1(水)	9/2(木)	9/3(金)	9/4(土)	9/5(日)	9/6(月)	9/7(火)	9/8(水)	9/9(木)	9/10(金)	9/11(土)	9/12(日)	9/13(月)	9/14(火)	9/15(水)
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	ベーシック I ● YAYOI		ゆるめるヨガ● HIDEMI	ダイエットヨガ MIKI	ベーシック II KAKO	ベーシック II HIDEMI	アロマリラックス● LISA	ゆるめるヨガ● YAYOI	ベーシック I ● MEGUMI		コア MARIKO	アロマリラックス● KAKO	ベーシック I ● HIDEMI	整う骨盤 MARIKO	ベーシック II YAYOI
	B	整う骨盤 (常温) MIKI						ベーシック I ● (常温) MARIKO		朝のフローヨガ● ゆうき					はじめての● アシュタンガヨガ LISA	アロマリラックス● (常温) MARIKO
10:30	B				ハタフロー● TOMOKO	骨盤調整● TOMOKO							ハタフロー● TOMOKO			
11:30	A	ゆるめるヨガ● YAYOI		整う骨盤 MARIKO	リンパヨガ● MIKI	ベーシック I ● KAKO	アロマリラックス● HIDEMI	シェイプヨガ LISA	ベーシック II YAYOI	メンテナンスヨガ MEGUMI		整う骨盤 MARIKO	Beauty くびれヨガ KAKO	アロマリラックス● HIDEMI	リンパヨガ● LISA	ベーシック I ● YAYOI
	B									歪みを 整えるヨガ● (11:00~)ゆうき						
14:00	A				太陽礼拝 心を前向きに♪ RYO	ゆるめるヨガ● MIYU			はじめての● アシュタンガヨガ (15:30~)LISA			ゆるめるヨガ● RYO	アナトミック 骨盤ヨガ● MIYU			
16:00	A	からだ向き合う ていねいヨガ (15:30~)LISA		リンパヨガ● (15:30~)MIKI	ゆるめるヨガ● RYO	アクティブフロー MIYU	整う骨盤 (15:30~)MARIKO	ゆるめるヨガ● MIYU	アロマリラックス● (15:30~)MIKI	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	ゆるめるヨガ● (15:30~)MARIKO	アクティブフロー MIYU	シェイプヨガ (15:30~)LISA
	B															
19:00	A	血行促進ヨガ ともみ		Beauty くびれヨガ KAKO	8月~アドバンス ・ハートのポーズ (カポタアサナ)	ベーシック I ● MARIKO	パワーヨガ● MIYU	血行促進ヨガ ともみ	ゆるめるヨガ● MARIKO				コア MARIKO	ゆるめるヨガ● MIYU	血行促進ヨガ ともみ	
	B			アシュタンガヨガ● チョウ	 でなくても 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	Ashtanga Beginner● チョウ								Ashtanga Beginner● 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



9月のアロマ

ラベンダー

---効能・効果---

- ・心を落ち着けて、ストレスを和らげ、感情のバランスをとってくれる。
- ・頭痛や月経痛、肩こりなどの痛みを緩和してくれる。
- ・リラックス効果が高いため、副交感神経を優位にし、気分を安定させてくれる

		9/16(木)	9/17(金)	9/18(土)	9/19(日)	9/20(月)	9/21(火)	9/22(水)	9/23(木)	9/24(金)	9/25(土)	9/26(日)	9/27(月)	9/28(火)	9/29(水)	9/30(木)	10/1(金)
9:00	B				モーニングヨガ● TOMOKO							モーニングヨガ● TOMOKO					
9:30	A	メンテナンスヨガ MEGUMI	ゆるめるヨガ● HIDEMI		Beauty くびれヨガ KAKO	ベーシックII HIDEMI		アロマリラックス● YAYOI	アナミック 骨盤ヨガ● MIYU	ベーシックI● HIDEMI	ベーシックII MARIKO	アロマリラックス● KAKO	ゆるめるヨガ● HIDEMI	アロマリラックス● LISA			メンテナンスヨガ MEGUMI
	B	朝のフローヨガ● ゆうき						整う骨盤 (常温) MARIKO									
10:30	B				シヴァナンダヨガ● (75分) TOMOKO							ハタフロー● TOMOKO					
11:30	A	ベーシックII MEGUMI	ベーシックII MIKI		アロマリラックス● KAKO	ゆるめるヨガ● HIDEMI		ベーシックI● YAYOI	ゆるめるヨガ● MIYU	ダイエットヨガ MIKI	整う骨盤 MARIKO	ベーシックI● KAKO	アロマリラックス● HIDEMI	からだ向き合う ていねいヨガ LISA			ベーシックII MEGUMI
	B	歪みを 整えるヨガ● (11:00~)ゆうき															
14:00	A				ゆるめるヨガ● MIYU	コア MARIKO			ベーシックI● MEGUMI			ゆるめるヨガ● RYO	パワーヨガ● MIYU				
	B							はじめての● アシュタンガヨガ (15:30~)LISA									
16:00	A	ダイエットヨガ MIKI	整う骨盤 (15:30~)MARIKO		アクティブフロー MIYU	リンパヨガ● MIKI		リンパヨガ● (15:30~)MIKI	メンテナンスヨガ MEGUMI	アロマリラックス● (15:30~)MARIKO	太陽礼拝 心を前向きに♪ RYO	ゆるめるヨガ● MIYU	ベーシックI● (15:30~)MIKI	整う骨盤 MIYU			アロマリラックス● MIKI
	B	アロマリラックス● MARIKO	ベーシックI● KAKO					血行促進ヨガ ともみ		Beauty くびれヨガ KAKO			リンパヨガ● MIKI	アナミック 骨盤ヨガ● MIYU			ダイエットヨガ MIKI
19:00	A									Ashtanga Bigger ● チヨウ							
	B		アシュタンガヨガ● 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!

8月~アドバンス
・ハトのポーズ
(カボタアーサナ)

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