

10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

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

【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



10月のアロマ

パイン

--- 効能・効果 ---

- ・気を強壮する効果があり、呼吸器系の症状に効きます。また殺菌作用や消炎作用もあります。
- ・胸部を開き、心を強くする作用があります。自分への地震を取り戻して、肯定的な気持ちを取り戻してくれます。

		10/16(土)	10/17(日)	10/18(月)	10/19(火)	10/20(水)	10/21(木)	10/22(金)	10/23(土)	10/24(日)	10/25(月)	10/26(火)	10/27(水)	10/28(木)	10/29(金)	10/30(土)	10/31(日)
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 I ● KIKI	アロマリラックス● KAKO	ベーシック II HIDEMI	ベーシック I ● LISA	アロマリラックス● YAYOI	メンテナンスヨガ MEGUMI		コア MIKI	アロマリラックス● KAKO	ベーシック I ● HIDEMI	リンパヨガ● LISA	ベーシック II YAYOI		整う骨盤 MIKI	アロマリラックス● MIKI	
	B						朝のフローヨガ● ゆうき										
10:30	B		シヴァナンダヨガ● (75分) TOMOKO							ハタフロー● TOMOKO							
11:30	A	ゆるめるヨガ● MIKI	ベーシック II KAKO	ゆるめるヨガ● HIDEMI	はじめての● アシュタンガヨガ LISA	ベーシック II YAYOI	アロマリラックス● MEGUMI		ベーシック I ● KIKI	Beauty くびれヨガ KAKO	アロマリラックス● HIDEMI	ベーシック II LISA	ベーシック I ● YAYOI		ダイエットヨガ MIKI	ベーシック I ● KIKI	
	B							歪みを 整えるヨガ● (11:00~)ゆうき									
14:00	A	ダイエットヨガ MIKI	ゆるめるヨガ● MIYU						ゆるめるヨガ● RYO	パワーヨガ● MIYU							太陽礼拝 心を前向きに♪ RYO
	B																
16:00	A	リンパヨガ● MIKI	アナトミック 骨盤ヨガ● MIYU	アロマリラックス● MIKI	アクティブフロー MIYU	ゆるめるヨガ● LISA	ベーシック I ● KIKI		太陽礼拝 心を前向きに♪ RYO	ゆるめるヨガ● MIYU	コア MIKI	ゆるめるヨガ● MIYU	アロマリラックス● MIKI		ベーシック I ● KAKO	ゆるめるヨガ● RYO	
19:00	A			血行促進ヨガ ともみ	整う骨盤 MIYU	ベーシック I ● KIKI	ゆるめるヨガ● MIKI					リンパヨガ● MIKI	アナトミック 骨盤ヨガ● MIYU	血行促進ヨガ ともみ		アロマリラックス● KAKO	
	B				アシュタンガヨガ● チヨウ								Ashtanga Beginner ● チヨウ		アシュタンガヨガ● 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