

# 12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

		12/1(木)	12/2(金)	12/3(土)	12/4(日)	12/5(月)	12/6(火)	12/7(水)	12/8(木)	12/9(金)	12/10(土)	12/11(日)	12/12(月)	12/13(火)	12/14(水)	12/15(木)
9:00	B				モーニングヨガ● TOMOKO							整う骨盤● (常温) TOMOKO				
	A	メンテナンスヨガ MEGUMI	運動不足解消 ダンスエクササイズ SUU	ゆるめるヨガ● KIKI	ベーシックII KAKO		ベーシックII MIYAKO	アロマリラックス● YAYOI	太陽礼拝 心を前向きに RYO	整う骨盤 MIKI	アロマリラックス● KIKI	Beauty くびれヨガ KAKO	ベーシックI● HIDEMI		ゆるめるヨガ● YAYOI	ベーシックII MEGUMI
9:30	B	歪みを 整えるヨガ● ゆうき					ゆるめるヨガ● (常温) LISA		歪みを 整えるヨガ● ゆうき							歪みを 整えるヨガ● ゆうき
	B				整う骨盤● (常温) TOMOKO							モーニングヨガ● TOMOKO				
10:30	A	ベーシックI● MEGUMI	リンパヨガ● MIKI	ベーシックII KIKI	アロマリラックス● KAKO		アロマリラックス● MIYAKO	ベーシックI● YAYOI	ゆるめるヨガ● RYO	運動不足解消 ダンスエクササイズ SUU	ベーシックII KIKI	アロマリラックス● KAKO	月礼拝ヨガ● HIDEMI		ベーシックII YAYOI	メンテナンスヨガ MEGUMI
	B						はじめての● ア シュタンガヨガ (11:00~)LISA									
14:00	A			太陽礼拝 心を前向きに RYO	ゆるめるヨガ● MIYU						リンパヨガ● MIKI	アナトミック 骨盤ヨガ● MIYU				
	A							リンパヨガ● MIKI								アロマリラックス● MIKI
16:00	A	リンパヨガ● MIKI	ゆるめるヨガ● KAKO	アロマリラックス● RYO	パワーヨガ● MIYU		ベーシックI● KIKI		ベーシックII KIKI	ゆるめるヨガ● KAKO	コア MIKI	ゆるめるヨガ● MIYU	リンパヨガ● MIKI			整う骨盤 MIKI
	A	アロマリラックス● MIKI	Beauty くびれヨガ KAKO				整う骨盤 KIKI	ゆるめるヨガ● RYO	ベーシックI● KIKI	ベーシックII KAKO			アクティブフロー MIYU		ゆるめるヨガ● RYO	ダイエットヨガ MIKI
19:00	B															
	A							太陽礼拝 心を前向きに RYO					ゆるめるヨガ● MIYU		ベーシックI● RYO	



## 【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
- ・レッスン中のマスク着用
- ・スタジオ内と施設の換気&アルコール除菌の徹底



## 12月のアロマ

# ティートウリー

### --- 効能・効果 ---

- ・ほんやりとした頭をすっきりさせ、集中力や記憶力を高めてくれる
- ・優れた感染作用や免疫力アップの働きがある
- ・細菌性や真菌性の皮膚炎に効果的



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

		12/16(金)	12/17(土)	12/18(日)	12/19(月)	12/20(火)	12/21(水)	12/22(木)	12/23(金)	12/24(土)	12/25(日)	12/26(月)	12/27(火)	12/28(水)	12/29(木)	12/30(金)	12/31(土)
9:00	B										整う骨盤 (常温)						
											TOMOKO						
9:30	A	リンパヨガ●	アロマリラックス●		月礼拝ヨガ●	アロマリラックス●	ベーシックII	ベーシックI●	整う骨盤	ゆるめるヨガ●	Beauty くびれヨガ	ゆるめるヨガ●	ベーシックII	コア	年末休業	年末休業	年末休業
	B	MIKI	KIKI		HIDEMI	MIYAKO	YAYOI	MEGUMI	MIKI	KIKI	KAKO	HIDEMI	MIYAKO	MIKI			
10:30	A																
	B										シヴァナンダヨガ● (75分)						
11:30	A	ベーシックI●	整う骨盤		アロマリラックス●	ベーシックI●	ゆるめるヨガ●	メンテナンスヨガ	運動不足解消 ダンスエクササイズ	ベーシックII	アロマリラックス●	月礼拝ヨガ●	ベーシックI●	リンパヨガ●	年末休業	年末休業	年末休業
	B	MIKI	KIKI		HIDEMI	MIYAKO	YAYOI	MEGUMI	SUU	KIKI	KAKO	HIDEMI	MIYAKO	MIKI			
14:00	A														108 回 太陽 礼拝 RYO	年末休業	年末休業
	B																
15:00	A														108 回 太陽 礼拝 RYO	年末休業	年末休業
	B																
16:00	A	Beauty くびれヨガ			ベーシックII	ダイエットヨガ		整う骨盤	ベーシックI●	太陽礼拝 心を前向きに	ゆるめるヨガ●	アロマリラックス●	ベーシックII		年末休業	年末休業	年末休業
	B	KAKO			MIKI	MIKI		KIKI	KIKI	RYO	MIYU	MIKI	KIKI				
19:00	A	ゆるめるヨガ●			アナトミック 骨盤ヨガ●	リンパヨガ●	太陽礼拝 心を前向きに	ゆるめるヨガ●	ベーシックII			パワーヨガ●	アロマリラックス●		年末休業	年末休業	年末休業
	B	KAKO			MIYU	MIKI	RYO	KIKI	KIKI			MIYU	KIKI				
20:30	A				ゆるめるヨガ●		ベーシックI●						整う骨盤		年末休業	年末休業	年末休業
	B				MIYU		RYO						MIYU				

今年も一年大変皆様にはお世話になりました！  
いつも優しく温かく見守っていただき感謝しております。コロナ禍の中皆様には大変ご不便ご迷惑をおかけしました。  
いつも快くご協力いただきありがとうございます。  
また、来年もよろしくお願ひ申し上げます。  
よいお年を皆様お迎えください。  
2022年 COCONOBA



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。

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。

