1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

		1/1(日)	1/2(月)	1/3(火)	1/4(水)	1/5(木)	1/6(金)	1/7(土)	1/8(日)	1/9(月)	1/10(火)	1/11(水)	1/12(木)	1/13(金)	1/14(土)	1/15(日)
9:00	B								整う骨盤●（常温）							モーニングヨガ●
									TOMOKO							TOMOKO
9:30	A							ベーシックⅠ●	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Ⅰ●	ゆるめるヨガ●		アロマリラックス●	ベーシックⅡ
								KIKI	KAKO	HIDEMI	MIYAKO	YAYOI	MEGUMI		KIKI	KAKO
	B										はじめての●アシュタンガヨガ		歪みを整えるヨガ●			
											LISA		ゆうき			
10:30	B								モーニングヨガ●							整う骨盤●（常温）
									TOMOKO							TOMOKO
11:30	A							アロマリラックス●	Beauty くびれヨガ	ゆるめるヨガ●	ベーシックⅠ●	老けない身体をつくるヨガ	メンテナンスヨガ		整う骨盤	アロマリラックス●
								KIKI	KAKO	HIDEMI	MIYAKO	YAYOI	MEGUMI		KIKI	KAKO
	B						整う骨盤				ゆるめるヨガ●（常温）					
							(13:00~)MIKI				(11:00～)LISA					
14:00	A							太陽礼拝 心を前向きに	ゆるめるヨガ●	ダイエットヨガ					ゆるめるヨガ●	パワーヨガ●
								RYO	MIYU	MIKI					RYO	MIYU
15:00	A											整う骨盤				
												MIKI				
16:00	A						ベーシックⅠ●	ゆるめるヨガ●	アナトミック骨盤ヨガ●	リンパヨガ●	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●
							KAKO	RYO	MIYU	MIKI	KIKI		MIKI		RYO	MIYU
19:00	A						アロマリラックス●				整う骨盤	ゆるめるヨガ●	コア			
							KAKO				KIKI	RYO	MIKI			
	B															
20:30	A											太陽礼拝 心を前向きに				
												RYO				

あけましておめでとうございます。
本年もよろしくお願いいたします。

皆様と新年を迎えれましたこと感謝いたします。
COCONOBAを楽しみに来て頂き、
気持ちよくお帰り頂けるスタジオにしていきます！

どうぞ本年も宜しくお願い致します。

COCONOBA
my comfortable space

【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

1月のアロマ

ヒノキ

---効能・効果---

- 気持ちを落ち着かせて、ゆっくりとまえむきにしてくれます
- 血行促進効果があり、冷えやむくみ果然効果もある
- 気管支喘息やアレルギーの原因となるダニを防ぐ

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

		1/16(月)	1/17(火)	1/18(水)	1/19(木)	1/20(金)	1/21(土)	1/22(日)	1/23(月)	1/24(火)	1/25(水)	1/26(木)	1/27(金)	1/28(土)	1/29(日)	1/30(月)	1/31(火)
9:00	B							整う骨盤●（常温）									
								TOMOKO									
9:30	A	ベーシックⅠ●	ベーシックⅡ	老けない身体をつくるヨガ	メンテナンスヨガ	整う骨盤		Beauty くびれヨガ	アロマリラックス●	ゆるめるヨガ●	ベーシックⅡ	ベーシックⅠ●	運動不足解消ダンスエクササイズ	ベーシックⅠ●		月礼拝ヨガ●	ベーシックⅠ●
		HIDEMI	MIYAKO	YAYOI	MEGUMI	MIKI		KAKO	HIDEMI	MIYAKO	YAYOI	MEGUMI	SUU	KIKI		HIDEMI	MIYAKO
	B		ゆるめるヨガ●（常温）		歪みを整えるヨガ●					はじめてのアシュタンガヨガ●		歪みを整えるヨガ●					ゆるめるヨガ●（常温）
			LISA		ゆうき					LISA		ゆうき					LISA
10:30	B							シヴァナンダヨガ●（75分）									
								TOMOKO									
11:30	A	月礼拝ヨガ●	アロマリラックス●	ゆるめるヨガ●	ベーシックⅠ●	運動不足解消ダンスエクササイズ		アロマリラックス●	ベーシックⅡ	ベーシックⅠ●	ゆるめるヨガ●	アロマリラックス●	リンパヨガ●	ゆるめるヨガ●		ベーシックⅠ●	ゆるめるヨガ●
		HIDEMI	MIYAKO	YAYOI	MEGUMI	SUU		KAKO	HIDEMI	MIYAKO	YAYOI	MEGUMI	MIKI	KIKI		HIDEMI	MIYAKO
	B		はじめてのアシュタンガヨガ●							ゆるめるヨガ●（常温）							はじめてのアシュタンガヨガ●
			(11:00～)LISA							(11:00～)LISA							(11:00～)LISA
14:00	A							アクティブフロー									
								MIYU									
15:00	A			アロマリラックス●							アロマリラックス●						
				MIKI							LISA						
16:00	A	ベーシックⅡ	整う骨盤		ダイエットヨガ	ゆるめるヨガ●		ゆるめるヨガ●	リンパヨガ●	ベーシックⅡ		整う骨盤	ベーシックⅠ●			コア	ベーシックⅠ●
		MIKI	KIKI		MIKI	KAKO		MIYU	MIKI	KIKI		MIKI	KAKO			MIKI	KIKI
19:00	A	太陽礼拝心を前向きに	ベーシックⅠ●	ゆるめるヨガ●	リンパヨガ●	Beauty くびれヨガ			ベーシックⅠ●	アロマリラックス●	ベーシックⅡ	ダイエットヨガ	ゆるめるヨガ●			整う骨盤	アロマリラックス●
		RYO	KIKI	RYO	MIKI	KAKO			KIKI	KIKI	KIKI	MIKI	KAKO			MIKI	KIKI
	B																
20:30	A	ゆるめるヨガ●		太陽礼拝心を前向きに					整う骨盤		ゆるめるヨガ●					リンパヨガ●	
		RYO		RYO					KIKI		KIKI					MIKI	

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。

COCONOBA
my comfortable space