

# 2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

		2/1(水)	2/2(木)	2/3(金)	2/4(土)	2/5(日)	2/6(月)	2/7(火)	2/8(水)	2/9(木)	2/10(金)	2/11(土)	2/12(日)	2/13(月)	2/14(火)	2/15(水)
9:00	B					整う骨盤 (常温) TOMOKO										
9:30	A	老けない身体をつくるヨガ YAYOI	ゆるめるヨガ ● MEGUMI	整う骨盤 MIKI	ベーシック I ● KIKI	アロマリラックス ● KAKO		ゆるめるヨガ ● MIYAKO	ベーシック II YAYOI	ベーシック I ● MEGUMI	リンパヨガ ● MIKI	整う骨盤 KIKI		月礼拝ヨガ ● HIDEMI	アロマリラックス ● MIYAKO	老けない身体をつくるヨガ YAYOI
	B		歪みを整えるヨガ ● ゆうき					はじめてのシュタンゴヨガ ● LISA		歪みを整えるヨガ ● ゆうき					ゆるめるヨガ (常温) (11:00~)LISA	
10:30	B					モーニングヨガ ● TOMOKO										
11:30	A	ベーシック I ● YAYOI	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	アロマリラックス ● KIKI	Beautyくびれヨガ KAKO		ベーシック II MIYAKO	アロマリラックス ● YAYOI	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	ベーシック I ● KIKI		アロマリラックス ● HIDEMI	ベーシック I ● MIYAKO	ベーシック II YAYOI
	B							ゆるめるヨガ (常温) (11:00~)LISA							はじめてのシュタンゴヨガ ● LISA	
14:00	A				ベーシック II MIKI	ゆるめるヨガ ● MIYU						アロマリラックス ● MIKI				
15:00	A	歪みを整えるヨガ ゆうき							整う骨盤 MIYU							歪みを整えるヨガ ゆうき
16:00	A		ベーシック I ● KIKI	ゆるめるヨガ ● KAKO	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 ● KIKI		リンパヨガ ● MIKI	ベーシック I ● KAKO	ダイエットヨガ MIKI		ゆるめるヨガ ● LISA	整う骨盤 KIKI	
19:00	A	ダイエットヨガ MIKI	アロマリラックス ● KIKI	ベーシック I ● KAKO				整う骨盤 KIKI	ベーシック I ● KIKI	コア MIKI	アロマリラックス ● KAKO			ベーシック II MIKI	アロマリラックス ● KIKI	ゆるめるヨガ ● MIKI
	B															
20:30	A	リンパヨガ ● MIKI							ゆるめるヨガ ● KIKI					整う骨盤 MIKI		リンパヨガ ● MIKI



## 【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



## 2月のアロマ

# パイン



## --- 効能・効果 ---

- ・ 疲れて心が落ち込んだり、頭がすっきりしないときにリフレッシュにして元気や活力を与えてくれる
- ・ のどの痛みや鼻づまりなど呼吸器系の不調に効果的
- ・ 抗菌・抗ウイルス・防虫効果がある

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

		2/16(木)	2/17(金)	2/18(土)	2/19(日)	2/20(月)	2/21(火)	2/22(水)	2/23(木)	2/24(金)	2/25(土)	2/26(日)	2/27(月)	2/28(火)	3/1(水)	3/2(木)	3/3(金)
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II MEGUMI	運動不足解消 ダンスエクササイズ SUU	ゆるめるヨガ ● KIKI	Beauty くびれヨガ KAKO	アロマリラックス ● HIDEMI	ベーシックII MIYAKO		整う骨盤 MIKI		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 MIYAKO			
	B	歪みを 整えるヨガ ● ゆうき					はじめての ● ア シュタンガヨガ LISA		歪みを 整えるヨガ ● ゆうき					ゆるめるヨガ ● (常温) LISA			
	B				シヴァナンダヨガ ● (75分) TOMOKO							整う骨盤 ● (常温) TOMOKO					
11:30	A	アロマリラックス ● MEGUMI	リンパヨガ ● MIKI	ベーシックI ● KIKI	アロマリラックス ● KAKO	月礼拝ヨガ ● HIDEMI	ベーシックI ● MIYAKO		リンパヨガ ● MIKI		アロマリラックス ● KIKI	ベーシックI ● KAKO	ゆるめるヨガ ● HIDEMI	アロマリラックス ● MIYAKO			
	B						ゆるめるヨガ ● (常温) (11:00~)LISA							はじめての ● ア シュタンガヨガ (11:00~)LISA			
	A			アロマリラックス ● MIKI	アクティブフロー MIYU				ゆるめるヨガ ● KIKI		ダイエットヨガ MIKI	ゆるめるヨガ ● MIYU					
15:00	A																
16:00	A	ゆるめるヨガ ● KIKI	ベーシックI ● KAKO	コア MIKI	ゆるめるヨガ ● MIYU	リンパヨガ ● LISA	アロマリラックス ● KIKI		ベーシックI ● KIKI		リンパヨガ ● MIKI	パワーヨガ ● MIYU	ベーシックII MIKI	整う骨盤 KIKI			
	B	ベーシックI ● KIKI	Beauty くびれヨガ KAKO			血行促進ヨガ ともみ	整う骨盤 KIKI						ゆるめるヨガ ● ともみ	ベーシックI ● KIKI			
20:30	A					ゆるめるヨガ ● ともみ							血行促進ヨガ ともみ				

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。ご了承くださいませようお願い申し上げます。



COCONOBA  
my comfortable space