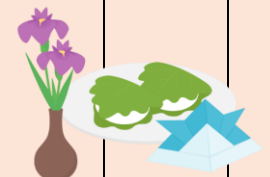


5月 レッスンスケジュール

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

	5/1(月)	5/2(火)	5/3(水)	5/4(木)	5/5(金)	5/6(土)	5/7(日)	5/8(月)	5/9(火)	5/10(水)	5/11(木)	5/12(金)	5/13(土)	5/14(日)	5/15(月)
9:00	B						整う骨盤 (常温) TOMOKO								モーニングヨガ ● TOMOKO
9:30	A	アロマリラックス ● パーシク I ● HIDEMI MIYAKO				ゆるめるヨガ ●	お腹引き締め ヨガ KAKO	パーシク I ● あや		ゆるめるヨガ ● MARIKO	パーシク II 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	ダイエット ヨガ MIKI	パーシク I ● HIDEMI
	B		ゆるめるヨガ (常温) LISA								歪みを整える ヨガ ● ゆうき				
10:30	B						ヨガティス ● TOMOKO								整う骨盤 (常温) TOMOKO
11:30	A	月礼拝 ヨガ ● ゆるめる ヨガ ● HIDEMI MIYAKO				整う骨盤	アロマリラックス ● アロマリラックス ●		老けない身体 つくる ヨガ	を	メンテナンス ヨガ	パーシク I ●	パーシク II	リンパ ヨガ ●	アロマリラックス ●
	B		はじめての ● アシユタンガ ヨガ (11:00~) LISA												
14:00	A					アロマリラックス ●	アナトミック 骨盤 ヨガ ● MARIKO MIYU						パーシク I ● MIKI	ゆるめる ヨガ ● MIYU	
15:00	A									パーシク II MIKI					
16:00	A	整う骨盤 MIKI	アロマリラックス ● MARIKO			パーシク II MIKI	ゆるめる ヨガ ● MIYU	コア MIKI			パーシク I ● KIKI	ゆるめる ヨガ ● KAKO	整う骨盤 MIKI	パワー ヨガ ● MIYU	パーシク II MIKI
	B														
19:00	A	血行促進 ヨガ ともみ	ダイエット ヨガ MIKI				ゆるめる ヨガ ● ともみ			パーシク I ● あや	整う骨盤 KIKI	お腹引き締め ヨガ KAKO			血行促進 ヨガ ともみ
	B														
20:30	A	ゆるめる ヨガ ● ともみ						血行促進 ヨガ ともみ		アロマリラックス ● あや					ゆるめる ヨガ ● ともみ
	B														



【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は任意
- ・スタジオ内と施設の換気 & アルコール除菌の徹底



5月のアロマ

メイチャン

--- 効能・効果 ---

- ・呼吸器系の不調を緩和してくれます
- ・にきびを防ぎ、皮膚炎の炎症も鎮静化させてくれます
- ・気持ちを前向きに、心に温かさと愛情をもたらしてくれます。



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

		5/16(火)	5/17(水)	5/18(木)	5/19(金)	5/20(土)	5/21(日)	5/22(月)	5/23(火)	5/24(水)	5/25(木)	5/26(金)	5/27(土)	5/28(日)	5/29(月)	5/30(火)	5/31(水)
9:00	B						ヨガティス●							整う骨盤● (常温)			
							TOMOKO							TOMOKO			
9:30	A	ゆるめるヨガ●	ベーシックII	メンテナンスヨガ	アロマリラックス●		ベーシックI●	月礼拝ヨガ●	ベーシックII	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	整う骨盤	ベーシックII		アロマリラックス●	整う骨盤
		MIYAKO	YAYOI	MEGUMI	MARIKO		KAKO	HIDEMI	MIYAKO	YAYOI	MEGUMI	SUU	KIKI	KAKO		MIYAKO	MIKI
	B	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)			歪みを 整えるヨガ●					はじめての● アシュタンガヨガ	
		LISA		ゆうき			LISA			ゆうき					LISA		
10:30	B						モーニングヨガ●							モーニングヨガ●			
							TOMOKO							TOMOKO			
11:30	A	ベーシックII	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		お腹引き締め ヨガ	ベーシックI●	アロマリラックス●	整う骨盤	メンテナンスヨガ	ゆるめるヨガ●	ベーシックI●	アロマリラックス●		ベーシックII	老けない身体 をつくるヨガ
		MIYAKO	MARIKO	MEGUMI	SUU		KAKO	HIDEMI	MIYAKO	MIKI	MEGUMI	MARIKO	KIKI	KAKO		MIYAKO	YAYOI
	B	ゆるめるヨガ● (常温)						はじめての● アシュタンガヨガ								ゆるめるヨガ● (常温)	
		(11:00~)LISA					(11:00~)LISA								(11:00~)LISA		
14:00	A						アロマリラックス●						リンパヨガ●	アクティブフロー			
							MIKI						MIKI	MIYU			
15:00	A		整う骨盤							ベーシックII							アロマリラックス●
			MIKI							MIKI							MARIKO
16:00	A	アロマリラックス●		ベーシックII	ベーシックI●		コア	アロマリラックス●	整う骨盤		ベーシックII	ベーシックI●	ダイエットヨガ	ゆるめるヨガ●		ゆるめるヨガ●	
		KIKI		KIKI	KAKO		MIKI	MARIKO	MARIKO		KIKI	KAKO	MIKI	MIYU		MARIKO	
19:00	A	ベーシックI●	アロマリラックス●	ゆるめるヨガ●	ベーシックII			ゆるめるヨガ●	コア	ベーシックI●	整う骨盤	お腹引き締めヨ ガ				ダイエットヨガ	ゆるめるヨガ●
		KIKI	あや	KIKI	KAKO			ともみ	MIKI	あや	KIKI	KAKO				MIKI	あや
	B																
20:30	A		ベーシックI●					血行促進ヨガ		アロマリラックス●							ベーシックI●
			あや					ともみ		あや							あや

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