

6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

		6/1(木)	6/2(金)	6/3(土)	6/4(日)	6/5(月)	6/6(火)	6/7(水)	6/8(木)	6/9(金)	6/10(土)	6/11(日)	6/12(月)	6/13(火)	6/14(水)	6/15(木)
9:00	B				整う骨盤 (常温) TOMOKO											
9:30	A	ベーシック I ● MEGUMI		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 I ● MIYAKO	ゆるめるヨガ ● MARIKO	ベーシック II MEGUMI	整う骨盤 MIKI	ベーシック I ● KIKI		アロマリラックス ● HIDEMI	ゆるめるヨガ ● 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								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											
11:30	A	メンテナンスヨガ MEGUMI		整う骨盤 KIKI	お腹引き締めヨガ KAKO	ゆるめるヨガ ● HIDEMI	アロマリラックス ● MIYAKO	老けない身体をつくるヨガ YAYOI	ゆるめるヨガ ● 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		月礼拝ヨガ ● HIDEMI	ベーシック II MIYAKO	アロマリラックス ● MARIKO	
	B									はじめての ● アシュタンガヨガ (11:00~)LISA						
14:00	A			アロマリラックス ● あや	パワーヨガ ● MIYU											
	B															
15:00	A							ベーシック II MIKI								運動不足解消 ● ダンスエクササイズ SUU
16:00	A	ゆるめるヨガ ● KIKI		ベーシック I ● あや	ゆるめるヨガ ● MIYU	ダイエットヨガ MIKI	整う骨盤 MARIKO		ベーシック I ● KIKI	ゆるめるヨガ ● KAKO	コア MIKI		ベーシック I ● MARIKO	整う骨盤 MARIKO		
	B															
19:00	A	整う骨盤 KIKI				血行促進ヨガ ともみ	リンパヨガ ● MIKI	アロマリラックス ● あや	ベーシック II KIKI	お腹引き締めヨガ KAKO			ダイエットヨガ MIKI	アロマリラックス ● MIKI	ベーシック I ● あや	
	B															
20:30	A					ゆるめるヨガ ● ともみ		ベーシック I ● あや					リンパヨガ ● MIKI		ゆるめるヨガ ● あや	
	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



6月のアロマ

ユーカリ

&

ペパーミント

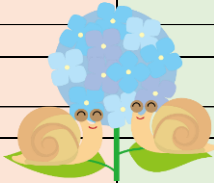

--- 効能・効果 ---

- ・神経疲労に効果的
- ・鼻炎・風邪・頭痛・のどの痛みを緩和してくれます
- ・擦り傷、切り傷やケガに効果的



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

		6/16(金)	6/17(土)	6/18(日)	6/19(月)	6/20(火)	6/21(水)	6/22(木)	6/23(金)	6/24(土)	6/25(日)	6/26(月)	6/27(火)	6/28(水)	6/29(木)	6/30(金)	7/1(土)
9:00	B			モーニングヨガ● TOMOKO							ヨガティス● TOMOKO						
	A	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	ベーシックI● KAKO	月礼拝ヨガ● HIDEMI	ベーシックII MIYAKO		ベーシックI● MEGUMI	ゆるめるヨガ● MARIKO	整う骨盤 KIKI	お腹引き締めヨ ガ KAKO		アロマリラックス● MIYAKO	リンパヨガ● MIKI	ベーシックII MEGUMI	運動不足解消● ダンスエクササイズ SUU	
9:30	B					ゆるめるヨガ● (常温) LISA		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		
	B			整う骨盤● (常温) TOMOKO							モーニングヨガ● TOMOKO						
11:30	A	ゆるめるヨガ● MARIKO	ベーシックI● KIKI	お腹引き締めヨ ガ KAKO	ベーシックI● HIDEMI	アロマリラックス● MIYAKO		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● KAKO		ベーシックI● MIYAKO	老けない身体 をつくるヨガ YAYOI	アロマリラックス● MEGUMI	整う骨盤 MARIKO	
	B					はじめての● ア シュタンガヨガ (11:00~)LISA							ゆるめるヨガ● (常温) (11:00~)LISA				
14:00	A		リンパヨガ● MIKI	アナトミック 骨盤ヨガ● MIYU						リンパヨガ● MIKI	アクティブフロー MIYU						
	A													パワーヨガ● LISA			
16:00	A	お腹引き締め ヨガ KAKO	ベーシックII MIKI	ゆるめるヨガ● MIYU	整う骨盤 MIKI	ベーシックI● MARIKO		ゆるめるヨガ● KIKI	ベーシックII KAKO	ダイエットヨガ MIKI	ゆるめるヨガ● MIYU		ベーシックII MARIKO		整う骨盤 KIKI	アロマリラックス● あや	
	A	アロマリラックス● KAKO			ゆるめるヨガ● ともみ	リンパヨガ● MIKI		ベーシックII KIKI	アロマリラックス● KAKO					コア MIKI	ゆるめるヨガ● あや	アロマリラックス● KIKI	ベーシックI● あや
19:00	B																
	A				血行促進ヨガ ともみ										ベーシックI● 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