

# 8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

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



## 8月のアロマ

# メイチャン

### ---効能・効果---

- ・フレッシュな香りで心身を活性化させてくれる
- ・血液とリンパの循環を促進して老廃物の排出を促す
- ・抗菌・抗ウイルスの作用がある



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

	8/16(水)	8/17(木)	8/18(金)	8/19(土)	8/20(日)	8/21(月)	8/22(火)	8/23(水)	8/24(木)	8/25(金)	8/26(土)	8/27(日)	8/28(月)	8/29(火)	8/30(水)	8/31(木)
9:00					ヨガティス● TOMOKO							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● MARIKO	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	お腹引き締めヨガ KAKO	ベーシック I ● HIDEMI	ベーシック II MIYAKO		メンテナンスヨガ MEGUMI	リンパヨガ● LISA	アロマリラックス● KIKI	リンパヨガ● MIKI		アロマリラックス● MIYAKO	整う骨盤 MARIKO	コア MARIKO
	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					はじめての● アシタンガヨガ LISA		歪みを整えるヨガ● ゆうき
10:30					モーニングヨガ● TOMOKO							モーニングヨガ● TOMOKO				
11:30	A 整う骨盤 MARIKO	ダイエットヨガ MIKI	ベーシック II MARIKO	ベーシック I ● KIKI	アロマリラックス● KAKO	月礼拝ヨガ● HIDEMI	アロマリラックス● MIYAKO		ベーシック II MEGUMI	ゆるめるヨガ● MARIKO	ベーシック I ● KIKI	整う骨盤 MIKI		ベーシック II MIYAKO	老けない身体をつくるヨガ YAYOI	アロマリラックス● MARIKO
	B						はじめての● アシタンガヨガ (11:00~)LISA							ゆるめるヨガ● (常温) (11:00~)LISA		
14:00				コア MIKI	ゆるめるヨガ● MIYU						リンパヨガ● MIKI	パワーヨガ● MIYU				
15:00		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		ベーシック I ● KIKI	アロマリラックス● KAKO	リンパヨガ● MIKI	アクティブフロー MIYU	整う骨盤 MIKI	ベーシック I ● MARIKO		アロマリラックス● KIKI	お腹引き締めヨガ KAKO	ベーシック II MIKI	ゆるめるヨガ● MIYU		ベーシック I ● MARIKO		ゆるめるヨガ● KIKI
19:00	A ベーシック I ● あや	アロマリラックス● KIKI	お腹引き締めヨガ KAKO			ゆるめるヨガ● ともみ	ダイエットヨガ MIKI		整う骨盤 KIKI	ベーシック II KAKO				コア MIKI	アロマリラックス● あや	ベーシック I ● KIKI
	B															
20:30	ゆるめるヨガ● あや					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ひ申し上げます。



COCONOBA  
my comfortable space