

9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

		9/1(金)	9/2(土)	9/3(日)	9/4(月)	9/5(火)	9/6(水)	9/7(木)	9/8(金)	9/9(土)	9/10(日)	9/11(月)	9/12(火)	9/13(水)	9/14(木)	9/15(金)
9:00	B			整う骨盤 (常温) TOMOKO							モーニングヨガ● TOMOKO					
9:30	A	リンパヨガ● MIKI	ベーシックII KIKI	ゆるめるヨガ● KAKO		ベーシックI● MIYAKO	アロマリラックス● MARIKO		運動不足解消● ダンスエクササイズ SUU	ベーシックII 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I● MARIKO	整う骨盤 MARIKO
	B					ゆるめるヨガ● (常温) LISA							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	B			モーニングヨガ● TOMOKO							ヨガティス● TOMOKO					
11:30	A	アロマリラックス● MARIKO	ゆるめるヨガ● KIKI	お腹引き締めヨ ガ KAKO		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● MARIKO	整う骨盤 KIKI	ゆるめるヨガ● KAKO	月礼拝ヨガ● HIDEMI	ベーシックI● MIYAKO		アロマリラックス● MARIKO	運動不足解消● ダンスエクササイズ SUU
	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	A		ベーシックI● あや	リンパヨガ● LISA						ゆるめるヨガ● あや	ベーシックII MIYAKO					
	B															
15:00	A						整う骨盤 MARIKO									
	B															
16:00	A	ゆるめるヨガ● KAKO	アロマリラックス● あや	ベーシックII LISA		ゆるめるヨガ● MARIKO			ベーシックII KAKO	ベーシックI● あや	アロマリラックス● MIYAKO	ベーシックII MARIKO	ゆるめるヨガ● MARIKO		整う骨盤 KIKI	アロマリラックス● KAKO
	B															
19:00	A	ベーシックII KAKO					ベーシックI● あや		アロマリラックス● KAKO			ゆるめるヨガ● ともみ	コア MARIKO		ベーシックII KIKI	お腹引き締め ヨガ KAKO
	B															
20:30	A					ゆるめるヨガ● あや						血行促進ヨガ 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



9月のアロマ

ラベンダー

---効能・効果---

- ・心を落ち着かかせてくれる効果がある
- ・不眠や、良質な睡眠に役立ちます
- ・くすみ、しわ、シミ予防などエイジングケアに有効



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

		9/16(土)	9/17(日)	9/18(月)	9/19(火)	9/20(水)	9/21(木)	9/22(金)	9/23(土)	9/24(日)	9/25(月)	9/26(火)	9/27(水)	9/28(木)	9/29(金)	9/30(土)	10/1(日)
9:00	B		ヨガティス● TOMOKO														
9:30	A	アロマリラックス● KIKI	お腹引き締め ヨガ KAKO	月礼拝ヨガ● HIDEMI	ベーシックII MIYAKO	リンパヨガ● MIKI	アロマリラックス● MEGUMI	ベーシックI● MARIKO	ゆるめるヨガ● KIKI		ベーシックI● 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		ベーシックII KIKI	
	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			
10:30	B		整う骨盤● (常温) TOMOKO														
11:30	A	整う骨盤 KIKI	ゆるめるヨガ● KAKO	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	ベーシックII MEGUMI	リンパヨガ● MIKI	ベーシックI● KIKI		月礼拝ヨガ● HIDEMI	ベーシックI● MIYAKO	ゆるめるヨガ● YAYOI	メンテナンスヨガ MEGUMI		アロマリラックス● KIKI	
	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	ベーシックI● あや	リンパヨガ● LISA	整う骨盤 MIKI				ゆるめるヨガ● (常温) MARIKO	リンパヨガ● MIKI			ダウンドッグ勉強会 (別途料金)		ベーシックI●(常 温) MIKI		整う骨盤 MIKI	
	B					運動不足解消● ダンスエクササイズ SUU							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● あや	パワーヨガ● LISA	リンパヨガ● MIKI	ベーシックI● MARIKO		整う骨盤 KIKI	アロマリラックス● KAKO	ダイエットヨガ MIKI		ベーシックII MARIKO	コア MARIKO		アロマリラックス● KIKI		リンパヨガ● MIKI	
	B				ダイエットヨガ MIKI	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			整う骨盤 MIKI	リンパヨガ● MIKI	アロマリラックス● あや	ベーシックII KIKI			
20:30	A					ゆるめるヨガ● あや					リンパヨガ● MIKI		ベーシックI● あや				
	B																

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