

12月 レッスンスケジュール

● 常温のレッスン ● 初心者の方にもオススメのレッスン♪ ● WARM

WARM 温度34~35℃ 湿度50%

		12/1(金)	12/2(土)	12/3(日)	12/4(月)	12/5(火)	12/6(水)	12/7(木)	12/8(金)	12/9(土)	12/10(日)	12/11(月)	12/12(火)	12/13(水)	12/14(木)	12/15(金)		
9:30	A	●ゆるめるヨガ MARIKO	ベーシックII KIKI	●アロマリラックス MARIKO	●月礼拝ヨガ HIDEMI	●ベーシックI MIYAKO	定休日	●シンキングボール ヨガ MEGUMI	整う骨盤 MARIKO	●アロマリラックス KIKI	●リンパヨガ LISA	ベーシックII HIDEMI	●ゆるめるヨガ MIYAKO	定休日	●ベーシックI MEGUMI	コア MARIKO		
	B	●歪みを 整えるヨガ ゆうき		●モーニングヨガ TOMOKO	●ベーシックI (常温) YAYOI	●さらにゆるめる ヨガ(常温) LISA		●運動不足解消 ダンスエクササイズ SUU	●歪みを 整えるヨガ ゆうき		●ヨガティス TOMOKO	●ゆるめるヨガ (常温) YAYOI	●はじめての アシュタンガヨガ LISA		●運動不足解消 ダンスエクササイズ SUU	●歪みを 整えるヨガ ゆうき		
11:00	B			●ヨガティス TOMOKO	●老けない身体を つくるヨガ YAYOI	●はじめての アシュタンガヨガ LISA					●整う骨盤 (常温) TOMOKO	●老けない身体を つくるヨガ YAYOI	●さらにゆるめる ヨガ(常温) LISA					
	A	●ディープリラックス ゆうき	整う骨盤 KIKI	コア MARIKO	●ゆるめるヨガ HIDEMI	●アロマリラックス MIYAKO		ベーシックII MEGUMI	●ディープリラックス ゆうき	●ベーシックI KIKI	●パワーヨガ LISA	●アロマリラックス HIDEMI	ベーシックII MIYAKO		●ゆるめるヨガ MEGUMI	●フローヨガ ゆうき		
14:00	A		●パワーヨガ LISA	●ゆるめるヨガ KIKI						ベーシックII あや	●アロマリラックス KIKI							
	A	●ベーシックI KIKI	●リンパヨガ LISA	ベーシックII KIKI	整う骨盤 KIKI	コア MARIKO		●アロマリラックス MARIKO	●ベーシックI KAKO	●ゆるめるヨガ あや	ベーシックII KIKI	整う骨盤 KIKI	コア MARIKO		ベーシックII MARIKO	●アロマリラックス KAKO		
19:00	A	整う骨盤 KIKI			●ゆるめるヨガ KIKI	ベーシックII KIKI		●アロマリラックス ともみ	●ベーシックI お腹引き締めヨ ガ KAKO			ベーシックII KIKI	整う骨盤 KIKI		コア MARIKO	●アロマリラックス あや	お腹引き締めヨ ガ KAKO	
	B																	
20:30	A					整う骨盤 KIKI		●ゆるめるヨガ ともみ					血行促進ヨガ ともみ			●ベーシックI あや		

【お知らせ】

- ・ 12月から毎週水曜日と第2日曜日をメンテナンスデーとし定休日とさせていただきます。それにあたり先生の曜日移動があり20:30~のレッスンの曜日変更
日曜日のレッスン時間の変更もありますのでご確認お願いいたします。
- ・ 今月はMEGUMI先生の【シンキングボールヨガ】のclassが入ります！シンキングボールをたっぷりと楽しんでRelaxしてもらえるclassです♡

【スタジオ対策について】

- ・ 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。
- ・ レッスン中のマスク着用は任意
- ・ レッスン毎にマットのアルコール除菌
- ・ スタジオ内と施設の換気& アルコール除菌の徹底

12月アロマ ティートゥリー



---効能・効果---

- ・ ぼんやりとした頭をすっきりさせ、集中力や記憶力を高めてくれる
- ・ 優れた感染作用や免疫力アップの働きがある
- ・ 細菌性や真菌性の皮膚炎に効果的

常温レッスン受講の皆様で寒い方は
ブランケットを各自ご持参ください♡

● 常温のレッスン ● 初心者の方にもオススメのレッスン♪ ● WARM

WARM 温度34~35℃ 湿度50%

		12/16(土)	12/17(日)	12/18(月)	12/19(火)	12/20(水)	12/21(木)	12/22(金)	12/23(土)	12/24(日)	12/25(月)	12/26(火)	12/27(水)	12/28(木)	12/29(金)	12/30(土)	12/31(日)				
9:30	A	●アロマリラックス	お腹引き締めヨガ	●ゆるめるヨガ	ベーシックII	定休日	●ベーシックI	整う骨盤	●アロマリラックス	●ゆるめるヨガ	ベーシックII	●アロマリラックス	定休日	●月礼拝ヨガ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 2024年1月5日(金) 午後から 営業予定しております。 </div> 今年も1年COCONOBAを ご利用いただきありがとうございました。						
	B	KIKI	KAKO	HIDEMI	MIYAKO		●運動不足解消 ダンスエクササイズ	●歪みを 整えるヨガ	KIKI	KAKO	HIDEMI	MIYAKO		●はじめての アシュタンガヨガ				HIDEMI			
		●整う骨盤 (常温)		●さらにゆるめる ヨガ(常温)	LISA		SUU	ゆうき	TOMOKO		LISA										
11:00	B		●モーニングヨガ		●はじめての アシュタンガヨガ					●ヨガティス		●さらにゆるめる ヨガ(常温)									
			TOMOKO		LISA					TOMOKO		LISA									
11:30	A	●ベーシックI	●アロマリラックス	●月礼拝ヨガ	●ゆるめるヨガ		●シンキングボールヨ ガ	●ディープリラックス	●ベーシックI	ベーシックII	●ゆるめるヨガ	●ベーシックI		●アロマリラックス							
		KIKI	KAKO	HIDEMI	MIYAKO		MEGUMI	ゆうき	KIKI	KAKO	HIDEMI	MIYAKO		HIDEMI							
14:00	A	コア	●ベーシックI						ベーシックII	●リンパヨガ											
		MARIKO	MEGUMI						MARIKO	LISA											
16:00	A	●ゆるめるヨガ	●シンキングボール ヨガ	ベーシックII	整う骨盤		●アロマリラックス	お腹引き締めヨ ガ	●ゆるめるヨガ	●パワーヨガ	●ベーシックI	コア									
		MARIKO	MEGUMI	KIKI	MARIKO		MARIKO	KAKO	MARIKO	LISA	KIKI	MARIKO									
19:00	A			整う骨盤	血行促進ヨガ		●ゆるめるヨガ	●ベーシックI			●アロマリラックス	●ゆるめるヨガ									
				KIKI	ともみ		あや	KAKO			KIKI	ともみ									
20:30	A				●ゆるめるヨガ		ベーシックII					血行促進ヨガ									
					ともみ	あや					ともみ										

Hot yoga studio COCONOBA 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

