

4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

HOT 温度36~37℃ 湿度60%
WARM 温度34~35℃ 湿度50%

		4/1(月)	4/2(火)	4/3(水)	4/4(木)	4/5(金)	4/6(土)	4/7(日)	4/8(月)	4/9(火)	4/10(水)	4/11(木)	4/12(金)	4/13(土)	4/14(日)	4/15(月)			
9:30	A	ベーシックII	●リンパヨガ	定休日	●優しいコア	●ゆるめるヨガ	●アロマリラックス	お腹引き締め ヨガ	整う骨盤	●アロマリラックス	定休日	●ベーシックI	●リンパヨガ	ベーシックII	定休日	●月礼拝ヨガ			
	B	HIDEMI	AZUSA		MARIKO	MARIKO	KIKI	KAKO	HIDEMI	あや		MARIKO	MARIKO	KIKI		HIDEMI			
		●老けない身体 をつくるヨガ(常 温)	●さらにゆるめる ヨガ(常温)			●歪みを整え るヨガ(常温)		●モーニングヨガ(常温)	●ゆるめるヨ ガ(常温)			●歪みを整え るヨガ(常温)		●整う骨盤 (常温))			●アロマリ ラックス(常温))		
		YAYOI	LISA			ゆうき		TOMOKO	YAYOI			ゆうき		YAYOI					
11:00	B	●リンパヨガ (常温))	●はじめての アシュタンガヨガ (常温)						●ヨガティス (常温)	●老けない身体 をつくるヨガ(常 温)								●整う骨盤 (常温))	
		YAYOI	LISA						TOMOKO	YAYOI								YAYOI	
11:30	A	●アロマリラックス	ベーシックII			●ゆるめるヨガ	●リンパヨガ	●ベーシックI	●ゆるめるヨガ	●月礼拝ヨガ		整う骨盤		●リンパヨガ		●ディープリラックス	●アロマリラックス		●ゆるめるヨガ
		HIDEMI	AZUSA			MARIKO	ゆうき	KIKI	KAKO	HIDEMI		あや		MARIKO		ゆうき	KIKI		HIDEMI
14:00	A	▼体験レッスン					●ゆるめるヨガ	●ベーシックI						▼体験レッスン		整う骨盤			
		MARIKO						あや	あや					MARIKO		あや			
16:00	A	●ゆるめるヨガ	●優しいコア		●リンパヨガ	●アロマリラックス	整う骨盤	●アロマリラックス	ベーシックII	●ベーシックI		●ゆるめるヨガ	お腹引き締め ヨガ	●ゆるめるヨガ		●ベーシックI			
		KIKI	MARIKO		LISA	KAKO	あや	あや	KIKI	MARIKO		LISA	KAKO	あや		KIKI			
19:00	A	整う骨盤	●ベーシックI		ベーシックII	お腹引き締め ヨガ			●アロマリラックス	血行促進ヨガ		整う骨盤	●ゆるめるヨガ			●リンパヨガ			
		KIKI	ともみ		あや	KAKO				KIKI		あや	KAKO			KIKI			
20:30	A		●ゆるめるヨガ		●アロマリラックス					●ゆるめるヨガ		●アロマリラックス							
			ともみ		あや					ともみ		あや							

【お知らせ】

- ・ 2024年4月からAスタジオの受付人数を14名と致します！
- ・ 2024年3月よりネットからの当日ご予約は1時間前までの受付とさせていただきます。1時間を切ったからのご予約は店舗にお電話にてご予約お願いいたします。ご不便をおかけいたしますがご協力お願いいたします。

【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

4月のアロマ ローズゼラニウム



— 効能・効果 —

- ・ 自律神経のバランスを調整する効果
- ・ ホルモン分泌を調整する作用により、女性特有
- ・ 抗菌、抗ウイルス、抗真菌、強壮、皮脂バランス調整

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

HOT 温度37℃ 湿度60%
WARM 温度34~35℃ 湿度50%

		4/16(火)	4/17(水)	4/18(木)	4/19(金)	4/20(土)	4/21(日)	4/22(月)	4/23(火)	4/24(水)	4/25(木)	4/26(金)	4/27(土)	4/28(日)	4/29(月)	4/30(火)		
9:30	A	●ゆるめるヨガ AZUSA	定休日	●シンキングボール ヨガ MEGUMI	ベーシックII MARIKO	整う骨盤 KIKI	●アロマリラックス KAKO	●月礼拝ヨガ HIDEMI	●ベーシックI AZUSA	定休日	メンテナンスヨガ MEGUMI	●優しいコア MARIKO	●アロマリラックス KIKI	●ベーシックI KAKO	●アロマリラックス HIDEMI	●リンパヨガ AZUSA		
	B	●はじめての アシュタンガヨガ LISA			●●歪みを整え るヨガ(常温) ゆうき	●整う骨盤 (常温) TOMOKO	●●リンパヨガヨ ガ(常温) YAYOI	●さらにゆるめる ヨガ(常温) LISA						●●歪みを整え るヨガ(常温) ゆうき	●ヨガティス (常温) TOMOKO		●はじめての アシュタンガヨ ガ LISA	
11:00	B	●さらにゆるめる ヨガ(常温) LISA					●モーニングヨガ(常温) TOMOKO	●●ゆるめるヨ ガ(常温) YAYOI	●はじめての アシュタンガヨ ガ LISA						●整う骨盤 (常温) TOMOKO		●さらにゆるめる ヨガ(常温) LISA	
	A	●ベーシックI AZUSA			メンテナンスヨガ MEGUMI	●ゆっくりフローヨガ ゆうき	●リンパヨガ KIKI	お腹引き締め ヨガ KAKO	整う骨盤 HIDEMI		●リンパヨガ AZUSA		●ベーシックI MEGUMI	●ディープリラックス ゆうき	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II AZUSA
14:00	A				●ゆるめるヨガ あや	ベーシックII naoko	♡体験レッスン MARIKO						●アシュタンガ レベル2 LISA		●ベーシックI MARIKO	ベーシックII MIE	●ゆるめるヨガ naoko	
	A	整う骨盤 MARIKO			ベーシックII MARIKO	●アロマリラックス KAKO	●ベーシックI あや	●ゆるめるヨガ naoko	●ベーシックI KIKI		●アロマリラックス MARIKO		●優しいコア MARIKO	●ゆるめるヨガ KAKO	整う骨盤 MARIKO	●ゆるめるヨガ MIE	●ベーシックI naoko	●歪みを整え るヨガ ゆうき
19:00	A	ベーシックII ともみ			整う骨盤 あや	お腹引き締め ヨガ KAKO		●リンパヨガ KIKI	血行促進ヨガ ともみ				●アロマリラックス あや	お腹引き締め ヨガ KAKO				●ベーシックI ともみ
	B																	
20:30	A	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				整う骨盤 あや					●ゆるめるヨガ 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。



☆NEWレッスン追加☆
月1回 第4木曜日 14:00~15:00
アシュタンガ レベル2
(常温) Bスタジオにて
さらにアシュタンガヨガを深めたい方へ!