

5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%

		5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)	5/7(火)	5/8(水)	5/9(木)	5/10(金)	5/11(土)	5/12(日)	5/13(月)	5/14(火)	5/15(水)
9:30	A	定休日	●シンキングボール ヨガ	5/3~5/6まで GW休みとさせていただきます。	●リンパヨガ	整う骨盤	メンテナンスヨガ	●アロマリラックス	ベーシックII	定休日	●月礼拝ヨガ	●ゆるめるヨガ	定休日			
	B		MEGUMI		AZU	KIKI	MEGUMI	MARIKO	KIKI		HIDEMI	AZU				
11:00	B		●はじめての アシュタンガヨガ (常温)		●モーニングヨガ(常温)	●さらにゆるめる ヨガ(常温)	●ヨガティス (常温)	●歪みを整え るヨガ(常温)	ゆうき		●老けない身体 をつくるヨガ(常 温)	●はじめての アシュタンガヨガ (常温)		●さらにゆるめる ヨガ(常温)	●YAYOI	LISA
	LISA		TOMOKO		ゆうき	YAYOI	LISA									
11:30	A		●リンパヨガ		●ベーシックI	●アロマリラックス	ベーシックII	●ゆっくりフロ-ヨガ	●ゆるめるヨガ		●アロマリラックス	●リンパヨガ				
14:00	A		MEGUMI		AZU	KIKI	MEGUMI	ゆうき	KIKI		●体験レッスン	●アロマリラックス				
	MARIKO		MARIKO		あや	MARIKO	KAKO	あや	整う骨盤		●優しいコア					
16:00	A		整う骨盤		●アロマリラックス	ベーシックII	●リンパヨガ	●ゆるめるヨガ	●ベーシックI		整う骨盤	●優しいコア				
	MARIKO		MARIKO		あや	MARIKO	KAKO	あや	KIKI		MARIKO					
19:00	A		ベーシックII		血行促進ヨガ	●ゆるめるヨガ	整う骨盤	お腹引き締め ヨガ	●リンパヨガ		●ベーシックI					
	あや		ともみ		あや	あや	KAKO	KIKI	ともみ							
20:30	A		●ゆるめるヨガ		●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	血行促進ヨガ							
	あや		ともみ		あや	ともみ	ともみ									

【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時間を切った後のご予約は店舗へ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

5月のアロマ スペアミン



—効能・効果—

- ・ ストレス、精神疲労の回復
- ・ リフレッシュしたいとき、思考をクリアに
- ・ 頭痛、片頭痛、生理痛の緩和
- ・ 便秘やお腹の張りを解消

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%

		5/16(木)	5/17(金)	5/18(土)	5/19(日)	5/20(月)	5/21(火)	5/22(水)	5/23(木)	5/24(金)	5/25(土)	5/26(日)	5/27(月)	5/28(火)	5/29(水)	5/30(木)	5/31(金)							
9:30	A	●アロマリラックス	整う骨盤	●ベーシック I	●アロマリラックス	●ゆるめるヨガ	ベーシック II	定休日	●シンギングボール ヨガ	●優しいコア	●アロマリラックス	お腹引き締め ヨガ	●ベーシック I	●アロマリラックス	定休日	メンテナンスヨガ	●ゆるめるヨガ							
	B	MEGUMI	MARIKO	KIKI	KAKO	HIDEMI	AZU		MEGUMI	MARIKO	KIKI	KAKO	HIDEMI	AZU		MEGUMI	MARIKO							
		●歪みを整える ヨガ(常温)		●整う骨盤 (常温)	●老けない身体 をつくるヨガ(常 温)	●はじめての アシュタンガヨガ				●歪みを整える ヨガ(常温)		●ヨガティス (常温)		●さらにゆるめる ヨガ(常温)					●歪みを整 えるヨガ(常 温)					
		ゆうき		TOMOKO	YAYOI	LISA				ゆうき		TOMOKO		LISA					ゆうき					
11:00	B				●モーニングヨガ(常温)	●ゆるめるヨ ガ(常温)	●さらにゆるめる ヨガ(常温)						●整う骨盤 (常温)			●はじめての アシュタンガヨガ								
					TOMOKO	YAYOI	LISA						TOMOKO			LISA								
11:30	A	●シンギングボール ヨガ	●リンパヨガ	●アロマリラックス	ベーシック II	整う骨盤	●アロマリラックス		定休日	●リンパヨガ	●ディープリラックス	ベーシック II	●アロマリラックス	●月礼拝ヨガ		●ゆるめるヨガ	定休日	●ベーシック I	●ゆっくりフローヨガ					
	B	MEGUMI	ゆうき	KIKI	KAKO	HIDEMI	AZU			MEGUMI	ゆうき	KIKI	KAKO	HIDEMI		AZU		MEGUMI	ゆうき					
14:00	A			ベーシック II	●ゆるめるヨガ	♡体験レッスン							整う骨盤	●ベーシック I		♡体験レッスン				●アシュタンガ レベル2				
				naoko	naoko	MARIKO							MARIKO	MIE		MARIKO		LISA						
16:00	A	●ゆるめるヨガ	●ベーシック I	●ゆるめるヨガ	●ベーシック I	ベーシック II	整う骨盤			定休日	●ベーシック I	●ゆるめるヨガ	●リンパヨガ	●ゆるめるヨガ		整う骨盤		●リンパヨガ	定休日	●優しいコア	ベーシック II			
	B	MARIKO	KAKO	naoko	naoko	KIKI	あや				MARIKO	KAKO	MARIKO	MIE		KIKI		MARIKO		MARIKO	KAKO			
19:00	A	●ベーシック I	お腹引き締め ヨガ			●アロマリラックス	血行促進ヨガ				定休日	整う骨盤	お腹引き締め ヨガ					●リンパヨガ		ベーシック II	定休日	●アロマリラックス	●ベーシック I	
	B	あや	KAKO			KIKI	ともみ					あや	KAKO					KIKI		ともみ		あや	KAKO	
20:30	A	整う骨盤					●ゆるめるヨガ					定休日	●アロマリラックス							●ベーシック I		定休日	●ゆるめるヨガ	
	B	あや					ともみ						あや							ともみ			あや	

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 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!