

6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%

		6/1(土)	6/2(日)	6/3(月)	6/4(火)	6/5(水)	6/6(木)	6/7(金)	6/8(土)	6/9(日)	6/10(月)	6/11(火)	6/12(水)	6/13(木)	6/14(金)	6/15(土)						
9:30	A	ベーシックII	●アロマリラックス	整う骨盤	●リンパヨガ	定休日	●アロマリラックス	●ゆるめるヨガ	●アロマリラックス	定休日	●月礼拝ヨガ	●ベーシックI	定休日	●優しいコア	●上半身ケアヨガ	整う骨盤						
	B	KIKI	KAKO	HIDEMI	AZU		AZU	KIKI	KIKI		HIDEMI	AZU		mariko	○ Mie	KIKI						
		●モーニングヨガ(常温)	●リンパヨガ(常温)	●はじめてのアシュタンガヨガ(常温)			●歪みを整えるヨガ(常温)		●ゆるめるヨガ(常温)		●さらにゆるめるヨガ(常温)											
		tomoko	YAYOI	LISA			ゆうき		mariko		LISA											
11:00	B		●整う骨盤(常温)	●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)									●はじめてのアシュタンガヨガ(常温)								
		tomoko	YAYOI	LISA										LISA								
11:30	A	整う骨盤	お腹引き締めヨガ	●ゆるめるヨガ	●ベーシックI		定休日	ベーシックII	●ゆっくりフローヨガ		●ベーシックI	定休日		●アロマリラックス	●リンパヨガ	定休日	●ゆるめるヨガ	ベーシックII	●リンパヨガ			
		KIKI	KAKO	HIDEMI	AZU			AZU	ゆうき		KIKI			HIDEMI	AZU		mariko	Mie	KIKI			
14:00	A	●アロマリラックス	●ゆるめるヨガ		13:30~産後ヨガ			♡体験レッスン			●ゆるめるヨガ				♡体験レッスン		13:30~産後ヨガ					●ベーシックI
		あや	naoko		ゆうき			mariko			あや			mariko	ゆうき							あや
16:00	A	●ゆるめるヨガ	●ベーシックI	●リンパヨガ	●ディープリラックス	●ベーシックI		整う骨盤	ベーシックII		●ゆるめるヨガ		●歪みを整えるヨガ		●リンパヨガ		●アロマリラックス	●ゆるめるヨガ				
		あや	naoko	KIKI	ゆうき	mariko		KIKI	あや	KIKI	ゆうき		LISA	mariko	あや							
19:00	A			●ベーシックI	血行促進ヨガ	整う骨盤		ベーシックII		●リンパヨガ	●ベーシックI		●アロマリラックス	●パワーヨガ								
				KIKI	ともみ	あや		maho		KIKI	ともみ		あや	LISA								
20:30	A				ベーシックII	●ゆるめるヨガ		●アロマリラックス					血行促進ヨガ		整う骨盤							
					ともみ	あや		maho					ともみ		あや							

【お知らせ】

- 10:30~解約6月から新しくmaho先生がCOCONOBAメンバーに仲間入り♡
- mie先生の新しいレッスンが始まります！
- 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時間を切ったからのご予約は店舗へお電話にてご予約をお願いいたします。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

6月のアロマ レモン



—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

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%

		6/16(日)	6/17(月)	6/18(火)	6/19(水)	6/20(木)	6/21(金)	6/22(土)	6/23(日)	6/24(月)	6/25(火)	6/26(水)	6/27(木)	6/28(金)	6/29(土)	6/30(日)		
9:30	A	お腹引き締め ヨガ	●ゆるめるヨガ	ベーシックII	定休日	●ヨガニドラ	●月礼拝ヨガ	●アロマリラックス	●リンパヨガ	整う骨盤	●ベーシックI	定休日	●ゆるめるヨガ	ベーシックII	整う骨盤	●アロマリラックス		
	B	KAKO	HIDEMI	AZU		NEWレッスン	○ Mie	HIDEMI	KIKI	KIKI	HIDEMI		AZU	KIKI	mariko	KIKI	KAKO	
		●ヨガティス (常温)	●整う骨盤 (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)		●整う骨盤 (常温)	●●アロマリ ラックス(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)	
		tomoko	YAYOI	LISA			ゆうき		tomoko	YAYOI	LISA				ゆうき		tomoko	
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)					NEWレッスン	●ヨガティス (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					●整う骨盤 (常温)
		tomoko	YAYOI	LISA					tomoko	YAYOI	LISA						tomoko	
11:30	A	●アロマリラックス	●ベーシックI	●リンパヨガ			●ゆるめるヨガ	●リンパヨガ	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		●ベーシックI	●ディープリラックス	●リンパヨガ	お腹引き締め ヨガ
		KAKO	HIDEMI	AZU		Mie	ゆうき	KIKI	KIKI	HIDEMI	AZU			KIKI	ゆうき	KIKI	KAKO	
14:00	A	●ゆるめるヨガ		13:30~ 産後ヨガ					●パワーヨガ	●陰陽ヨガ	♡体験レッスン		13:30~ 産後ヨガ		●アシュタンガ レベル2	♡体験レッスン	●アロマリラックス	●ゆるめるヨガ
		naoko		ゆうき				LISA	Mie	mariko	ゆうき		LISA	mariko	あや	LISA		
16:00	A	ベーシックII	整う骨盤	●ゆっくりフローヨガ			●優しいコア	●アロマリラックス	●リンパヨガ	●上半身ケアヨガ	ベーシックII		●歪みを整え るヨガ		●リンパヨガ	●アロマリラックス	●ゆるめるヨガ	●ベーシックI
		naoko	KIKI	ゆうき		mariko	mariko	LISA	Mie	KIKI	ゆうき		mariko	LISA	あや	LISA		
19:00	A		●アロマリラックス	血行促進ヨガ			整う骨盤	●ベーシックI			●リンパヨガ		ベーシックII		●アロマリラックス	●ゆるめるヨガ		
	B		KIKI	ともみ		あや	maho			KIKI	ともみ			あや	maho			
20:30	A			●ゆるめるヨガ			●アロマリラックス	●ゆるめるヨガ					血行促進ヨガ		●ゆるめるヨガ	●ベーシックI		
				ともみ		あや	maho				ともみ			あや	maho			

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!