

7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%

		7/1(月)	7/2(火)	7/3(水)	7/4(木)	7/5(金)	7/6(土)	7/7(日)	7/8(月)	7/9(火)	7/10(水)	7/11(木)	7/12(金)	7/13(土)	7/14(日)	7/15(月)					
9:30	A	●月礼拝ヨガ	●アロマリラックス	定休日	●リンパヨガ	●優しいコア	●アロマリラックス	お腹引き締め ヨガ	整う骨盤	●ゆるめるヨガ	定休日	●アロマリラックス	整う骨盤	●ベーシック I	定休日	●月礼拝ヨガ					
	B	HIDEMI	maho		AZU	mariko	KIKI	KAKO	HIDEMI	Miki		AZU	mariko	KIKI		●リンパヨガ ヨガ(常温)					
	●老けない身体 をつくるヨガ	●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)		●ヨガティス (常温)	●アロマリ ラックス(常温)	●さらにゆるめる ヨガ(常温)	●モーニング ヨガ(常温)	●ゆるめるヨ ガ(常温)	●はじめての アシュタンガヨガ (常温)		●老けない身体 をつくるヨガ									
	YAYOI	LISA	ゆうき		tomoko	YAYOI	LISA	tomoko	YAYOI	LISA		YAYOI	LISA	ゆうき		YAYOI					
11:00	B	●整う骨盤 (常温)	●さらにゆるめる ヨガ(常温)						●モーニング ヨガ(常温)	●ゆるめるヨ ガ(常温)		●はじめての アシュタンガヨガ (常温)							YAYOI		
		YAYOI	LISA					tomoko	YAYOI	LISA											
11:30	A	●ゆるめるヨガ	ベーシックII			●ベーシック I	●アロマリラックス	整う骨盤	●ゆるめるヨガ	●月礼拝ヨガ		●ベーシック I	定休日	●リンパヨガ		●ゆるめるヨガ	ベーシックII	定休日	●アロマリラックス		
		HIDEMI	maho			AZU	ゆうき	KIKI	KAKO	HIDEMI		Miki		AZU		ゆうき	KIKI		HIDEMI		
14:00	A	●アロマリラックス	13:30~ 産後ヨガ		♡体験レッスン	♡よもぎ蒸し体験 13:00~	●ゆるめるヨガ	ベーシックII	♡よもぎ蒸し体験 13:00~	13:30~ 産後ヨガ		●ゆるめるヨガ		●ゆるめるヨガ		●ゆるめるヨガ	●ゆるめるヨガ		●ゆるめるヨガ	●ゆるめるヨガ	●ゆるめるヨガ
		mariko	ゆうき		mariko	あや	naoko	naoko	ゆうき	ゆうき		●ゆっくりフローヨガ		ベーシックII		●リンパヨガ	●ゆるめるヨガ		●ゆるめるヨガ	●ゆるめるヨガ	●ゆるめるヨガ
16:00	A	●リンパヨガ	●歪みを整え るヨガ		●ゆるめるヨガ	整う骨盤	●ベーシック I	●アロマリラックス	●ゆるめるヨガ	●ゆるめるヨガ		●ゆるめるヨガ		ベーシックII		●リンパヨガ	●ゆるめるヨガ		●ゆるめるヨガ	●ゆるめるヨガ	整う骨盤
		KIKI	ゆうき		mariko	Miki	あや	naoko	KIKI	ゆうき		ゆうき		mariko		Miki	Miki		Miki	Miki	
19:00	A	整う骨盤	コア		●アロマリラックス	●ベーシック I			ベーシックII	血行促進ヨガ		●ゆるめるヨガ		●ゆるめるヨガ		お腹引き締め ヨガ					
	B																				
20:30	A		●リンパヨガ	整う骨盤	●ゆるめるヨガ				ベーシックII	●背中ほぐしヨガ	●アロマリラックス										
			Miki	あや	maho				ともみ	あや	maho										

【お知らせ】

- ・ Aya先生の「背中ほぐしヨガ」& maho先生の「お腹引き締めヨガ」新しいレッスン追加されました！
- ・ 期間限定でMiki先生がレッスンして下さります！
- ・ 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

7月のアロマ メイチャン



— 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%

		7/16(火)	7/17(水)	7/18(木)	7/19(金)	7/20(土)	7/21(日)	7/22(月)	7/23(火)	7/24(水)	7/25(木)	7/26(金)	7/27(土)	7/28(日)	7/29(月)	7/30(火)	7/31(水)		
9:30	A	ベーシックII	定休日	●リンパヨガ	●優しいコア	●リンパヨガ	●ゆるめるヨガ	●ベーシックI	●アロマリラックス	定休日	●ゆるめるヨガ	ベーシックII	整う骨盤	お腹引き締め ヨガ	●アロマリラックス	整う骨盤	定休日		
	B	Miki		AZU	mariko	KIKI	Lisa	HIDEMI	Miki		AZU	mariko	KIKI	KAKO	HIDEMI	Miki			
		●はじめての アシュタンガヨガ			●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)	●さらにゆるめる ヨガ(常温)			●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	●はじめての アシュタンガヨガ		●整う骨盤 (常温)		●老けない身体 をつくるヨガ	●はじめての アシュタンガヨガ
		LISA			ゆうき		tomoko	YAYOI	LISA			ゆうき		tomoko	YAYOI	LISA			
11:00	B	●さらにゆるめる ヨガ(常温)					●整う骨盤 (常温)	●老けない身体 をつくるヨガ	●はじめての アシュタンガヨガ							●ヨガティス (常温)		●リンパヨガヨ ガ(常温)	●さらにゆるめる ヨガ(常温)
		LISA					tomoko	YAYOI	LISA							tomoko		YAYOI	LISA
11:30	A	●ゆるめるヨガ			ベーシックII	●ディープリラックス	●ゆるめるヨガ	ベーシックII	●月礼拝ヨガ		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		整う骨盤	●リンパヨガ
		Miki			AZU	ゆうき	KIKI	Lisa	HIDEMI		Miki		AZU	ゆうき	KIKI	KAKO		HIDEMI	Miki
14:00	A	13:30~ 産後ヨガ			♡よもぎ蒸し体験 13:00~	●リンパヨガ	整う骨盤	●アロマリラックス	♡体験レッスン		13:30~ 産後ヨガ		●アシュタンガ レベル2		●アロマリラックス	ベーシックII		●ゆるめるヨガ	13:30~ 産後ヨガ
		ゆうき				mariko	あや	naoko	mariko		ゆうき		LISA		あや	Miki		mariko	ゆうき
16:00	A	●リンパヨガ		●ゆるめるヨガ	●ベーシックI	●アロマリラックス	●ベーシックI	整う骨盤	●歪みを整え るヨガ		●優しいコア	●アロマリラックス	●ゆるめるヨガ	●リンパヨガ	ベーシックII	●ゆっくりフローヨガ			
		ゆうき		mariko	Miki	あや	naoko	KIKI	ゆうき		mariko	Miki	あや	Miki	KIKI	ゆうき			
19:00	A	●ベーシックI		整う骨盤	●ゆるめるヨガ			●アロマリラックス	血行促進ヨガ		●背中ほぐしヨガ	お腹引き締め ヨガ			●ベーシックI	ベーシックII			
		ともみ		あや	maho			KIKI	ともみ		あや	maho		KIKI	ともみ				
20:30	A	血行促進ヨガ		●アロマリラックス	お腹引き締め ヨガ				●ゆるめるヨガ		整う骨盤	●ゆるめるヨガ				●ベーシックI			
		ともみ		あや	maho				ともみ		あや	maho				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 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!