

# 8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 ● ヨガに慣れてきた方にもオススメ ● WARM

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

		8/1(木)	8/2(金)	8/3(土)	8/4(日)	8/5(月)	8/6(火)	8/7(水)	8/8(木)	8/9(金)	8/10(土)	8/11(日)	8/12(月)	8/13(火)	8/14(水)	8/15(木)					
9:30	A	ベーシック I	リンパヨガ	ベーシックII	ゆるめるヨガ	●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	美腸活ヨガ	8月11日~14日まで お盆休みと させていただきます  8月15日(木) 営業時間短縮となりますので ご注意ください  				アロマリラックス					
	B	AZU	mariko	KIKI	KAKO	HIDEMI	Miki		AZU	mariko	KIKI					AZU					
11:00	B	●歪みを整える ヨガ(常温)			●ヨガティス (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)										
		ゆうき			tomoko	YAYOI	LISA				ゆうき										
11:30	B			♡よもぎ蒸し体験 13:00~	●モーニング ヨガ(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														
	A	ゆるめるヨガ	●優しいフローヨガ	美腸活ヨガ	お腹引き締め ヨガ	リンパヨガ	ベーシック I			ベーシックII	ゆるめるヨガ					整う骨盤					リンパヨガ
14:00	A	リンパヨガ		ゆるめるヨガ	ベーシックII	アロマリラックス	13:30~ 産後ヨガ				♡体験レッスン					アロマリラックス					背中ほぐしヨガ
		Miki		あや	naoko	mariko	ゆうき				mariko					あや					あや
16:00	A	整う骨盤	アロマリラックス	背中ほぐしヨガ	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	ベーシックII					ベーシック I					ゆるめるヨガ
		Miki	Lisa	あや	naoko	KIKI	ゆうき			mariko	Lisa					あや					あや
19:00	A	アロマリラックス	ベーシック I			美腸活ヨガ	ベーシックII		血行促進ヨガ	お腹引き締め ヨガ						美容体験イベン ト10:00~16: 00					
	B	あや	maho				KIKI	KIKI	ともみ	maho											
20:30	A	背中ほぐしヨガ	ゆるめるヨガ				美腸活ヨガ		ゆるめるヨガ	アロマリラックス											
		あや	maho				KIKI		ともみ	maho											

## 【お知らせ】

- ・ 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。

## 8月のアロマ ペパーミント

- 神経疲労に効果
- ・ 鼻炎・風邪・頭痛・のどの痛みを緩和してくれます
- ・ 頭痛・歯痛・月経痛を和らげます

## 【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

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 ● ヨガに慣れてきた方にもオススメ ● WARM

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

		8/16(金)	8/17(土)	8/18(日)	8/19(月)	8/20(火)	8/21(水)	8/22(木)	8/23(金)	8/24(土)	8/25(日)	8/26(月)	8/27(火)	8/28(水)	8/29(木)	8/30(金)	8/31(土)		
9:30	A	●優しいフローヨガ mariko	ゆるめるヨガ KIKI	お腹引き締め ヨガ KAKO	アロマリラックス HIDEMI	●優しいコア mariko	定休日	ゆるめるヨガ AZU	リンパヨガ mariko	整う骨盤 KIKI	アロマリラックス maho	リンパヨガ HIDEMI	陰陽ヨガ Mie	定休日	アロマリラックス AZU	●月礼拝ヨガ HIDEMI	リンパヨガ KIKI		
	B	●歪みを整える ヨガ(常温) ゆうき		●整う骨盤 (常温) tomoko		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		●モーニング ヨガ(常温) tomoko	●整う骨盤 (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		
11:00	B			●モーニング ヨガ(常温) tomoko		●さらにゆるめる ヨガ(常温) LISA					●ヨガティス (常温) tomoko	●アロマリラッ クス(常温) YAYOI	はじめてのアシュ タンガヨガ LISA						
	A	アロマリラックス ゆうき	ベーシックII KIKI	アロマリラックス KAKO	ベーシックI HIDEMI	リンパヨガ mariko			ベーシックII AZU	ゆるめるヨガ ゆうき	美腸活ヨガ KIKI	ゆるめるヨガ maho	●月礼拝ヨガ HIDEMI		ヨガニドラ Mie		リンパヨガ AZU	アロマリラックス ゆうき	ゆるめるヨガ KIKI
14:00	A	♡体験レッスン mariko	整う骨盤 あや	ゆるめるヨガ naoko	ゆるめるヨガ mariko	親子ヨガ 13:30~14: 30 ゆうき				♡よもぎ蒸し体験 13:00~ ゆうき	背中ほぐしヨガ あや	ヨガニドラ Mie	♡体験レッスン mariko		13:30~ 産後ヨガ ゆうき		アシュタンガレベル 2 LISA	リンパヨガ mariko	アロマリラックス mariko
	A	リンパヨガ Lisa	背中ほぐしヨガ あや	ベーシックI naoko	整う骨盤 KIKI	ゆるめるヨガ ゆうき			アロマリラックス mariko	ベーシックI Lisa	アロマリラックス あや	上半身ケアヨガ Mie	美腸活ヨガ KIKI		歪みを整える ヨガ ゆうき		●優しいコア mariko	ゆるめるヨガ Lisa	●優しいフローヨガ mariko
19:00	A	整う骨盤 あや			リンパヨガ KIKI	ベーシックII ともみ			ベーシックI あや	アロマリラックス maho			整う骨盤 KIKI		ゆるめるヨガ ともみ		背中ほぐしヨガ あや	お腹引き締め ヨガ maho	
	B																		
20:30	A	背中ほぐしヨガ あや				血行促進ヨガ ともみ			背中ほぐしヨガ あや	お腹引き締め ヨガ maho					ベーシックI ともみ		アロマリラックス あや	ゆるめるヨガ 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。



アシュタンガ レベル2  
月1回 木曜日 14:00~15:00  
(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!