

# 10月 レッスンスケジュール

●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 ●常温のレッスン ●WARM

		10/1(火)	10/2(水)	10/3(木)	10/4(金)	10/5(土)	10/6(日)	10/7(月)	10/8(火)	10/9(水)	10/10(木)	10/11(金)	10/12(土)	10/13(日)	10/14(月)	10/15(火)			
9:30	A	上半身ケアヨガ Mie	定休日	ベーシック I	ゆるめるヨガ	整う骨盤	美腸活ヨガ	アロマリラックス	ベーシック II	定休日	リンパヨガ	●優しいフローヨガ	ゆるめるヨガ	定休日	整う骨盤	アロマリラックス			
	B	はじめてのアシュタンガヨガ(常温) LISA			●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	●さらにゆるめるヨガ(常温)	●歪みを整えるヨガ(常温)										
11:00	B	●さらにゆるめるヨガ(常温) LISA					●モーニングヨガ(常温)	●整う骨盤(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) LISA
	A	陰陽ヨガ Mie		アロマリラックス	リンパヨガ	ゆるめるヨガ	ベーシック I	●月礼拝ヨガ	ヨガニドラ			ゆるめるヨガ	アロマリラックス		美腸活ヨガ		ゆるめるヨガ	ベーシック II	
14:00	A	13:30~産後ヨガ ゆうき			♡よもぎ蒸し体験 13:00~	ベーシック I	ゆるめるヨガ	♡体験レッスン	13:30~産後ヨガ						アロマリラックス		リンパヨガ	13:30~産後ヨガ	
	A	アロマリラックス ゆうき		リンパヨガ	ベーシック II	アロマリラックス	ベーシック II	ゆるめるヨガ	歪みを整えるヨガ			アロマリラックス	ベーシック I		リンパヨガ		美腸活ヨガ	●優しいフローヨガ	
19:00	A	血行促進ヨガ ともみ		背中ほぐしヨガ	ベーシック I			整う骨盤	アロマリラックス			ベーシック II	お腹引き締めヨガ		♡よもぎ蒸し体験 13:00~			ゆるめるヨガ	
	B																		
20:30	A	ゆるめるヨガ ともみ			整う骨盤	アロマリラックス			背中ほぐしヨガ				血行促進ヨガ		ゆるめるヨガ			ベーシック I	
	A				あや	maho			あや				ともみ		maho			ともみ	

## 10月のアロマ

### ベルガモット (柑橘系)

--効能・効果---

リラックス、ストレス緩和、不安の緩和、  
安眠サポート、抗菌作用、消化促進作用など

事情によりレッスン内容が変わる場合がございます。最新情報は予約ページとなりますので  
ご確認お願いします。ご理解のほどよろしくお願いいたします

Hot yoga studio COCONOBA TEL. 078-581-0150

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

レッスン中は15分に1度の換気をしております

		10/16(水)	10/17(木)	10/18(金)	10/19(土)	10/20(日)	10/21(月)	10/22(火)	10/23(水)	10/24(木)	10/25(金)	10/26(土)	10/27(日)	10/28(月)	10/29(火)	10/30(水)	10/31(木)			
9:30	A	定休日	ベーシックII	ゆるめるヨガ	ベーシック I	背中ほぐしヨガ	リンパヨガ	お腹引き締めヨガ	定休日	アロマリラックス	リンパヨガ	整う骨盤	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			
	B		AZU	KIKI	KIKI	あや	HIDEMI	maho		AZU	mariko	KIKI	KAKO	HIDEMI	あや		AZU			
11:00	B					●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)		●整う骨盤(常温)	●ゆるめるヨガ(常温)		はじめてのアシュタンガヨガ			
						tomoko	YAYOI	LISA				ゆうき		tomoko	YAYOI		LISA			
11:30	A		リンパヨガ	整う骨盤	アロマリラックス	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	ゆるめるヨガ	美腸活ヨガ	お腹引き締めヨガ		リンパヨガ	背中ほぐしヨガ		アロマリラックス
			AZU	KIKI	KIKI	あや	HIDEMI	maho				AZU	ゆうき	KIKI	KAKO		HIDEMI	あや		AZU
14:00	A		♡体験レッスン		背中ほぐしヨガ	ベーシックII	♡よもぎ蒸し体験 13:00~	13:30~産後ヨガ					♡体験レッスン	アロマリラックス	上半身ケアヨガ			13:30~産後ヨガ		アシュタンガレベル2
			mariko		あや	naoko		ゆうき				mariko	あや	Mie			ゆうき			LISA
16:00	A		ゆるめるヨガ	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	リンパヨガ				●優しいコア	ベーシック I	ゆるめるヨガ	ヨガニドラ		整う骨盤	アロマリラックス		●優しいフローヨガ
			mariko	Lisa	あや	naoko	KIKI	ゆうき				mariko	Lisa	あや	Mie		KIKI	ゆうき		mariko
19:00	A		整う骨盤	ゆるめるヨガ			リンパヨガ	ベーシック I				背中ほぐしヨガ	お腹引き締めヨガ				アロマリラックス	血行促進ヨガ		ベーシックII
	B		あや	maho			KIKI	ともみ				あや	maho				KIKI	ともみ		あや
20:30	A		アロマリラックス	ベーシックII				ゆるめるヨガ				整う骨盤	アロマリラックス					ベーシック I		背中ほぐしヨガ
			あや	maho				ともみ				あや	maho					ともみ		あや