

11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

		11/1(金)	11/2(土)	11/3(日)	11/4(月)	11/5(火)	11/6(水)	11/7(木)	11/8(金)	11/9(土)	11/10(日)	11/11(月)	11/12(火)	11/13(水)	11/14(木)	11/15(金)			
9:30	A	整う骨盤 mariko	リンパヨガ KIKI	ベーシックII KIKI	ゆるめるヨガ HIDEMI	お腹引き締めヨガ maho	定 休 日	アロマリラククス AZU	●優しいコア mariko	美腸活ヨガ KIKI	定 休 日	●月礼拝ヨガ HIDEMI	ゆるめるヨガ maho	定 休 日	ベーシック I AZU	リンパヨガ mariko			
	B	●歪みを整える ヨガ(常温) ゆうき		●ヨガティス (常温) tomoko	#ココノバ マーケット	●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				●老けない身体を つくるヨガ YAYOI		はじめてのアシュ タンヨガ 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	10:30~ 16:00	はじめてのアシュ タンヨガ LISA									●整う骨盤 (常温) YAYOI	●さらにゆるめる ヨガ(常温) LISA			
	A	リンパヨガ ゆうき	ベーシック I KIKI	ゆるめるヨガ KIKI	●月礼拝ヨガ HIDEMI	ゆるめるヨガ maho			ベーシックII AZU	ゆるめるヨガ ゆうき		整う骨盤 KIKI			リンパヨガ HIDEMI	ベーシック I maho		ゆるめるヨガ AZU	●優しいフローヨガ ゆうき
14:00	A	13:30~ 産後ヨガ ゆうき	ピラティスヨガ あや	アロマリラククス naoko	13:30~ 親子ヨガ					13:30~ 産後ヨガ ゆうき		ゆるめるヨガ あや			♡体験レッスン mariko				13:30~ 産後ヨガ ゆうき
	A	●さらにゆるめるヨガ Lisa	背中ほぐしヨガ あや	整う骨盤 naoko	美腸活ヨガ KIKI	●優しいフローヨガ ゆうき		リンパヨガ mariko	ベーシック I Lisa	ピラティスヨガ あや					ゆるめるヨガ KIKI	歪みを整えるヨガ ゆうき		アロマリラククス mariko	●さらにゆるめるヨガ Lisa
19:00	A	ベーシック I maho				背中ほぐしヨガ あや		ピラティスヨガ あや	アロマリラククス maho	♡よもぎ蒸し体験 13:00~					整う骨盤 KIKI	ゆるめるヨガ ともみ		背中ほぐしヨガ あや	ベーシックII あや
	B																		
20:30	A	アロマリラククス maho				整う骨盤 あや		ゆるめるヨガ あや	ベーシックII maho							血行促進ヨガ ともみ		ピラティスヨガ あや	アロマリラククス あや

11月のアロマ シナモン&レモン

--効能・効果---

シナモンには体を温める作用があり
冷えによる風邪や腹痛、関節痛、月経痛などの
トラブルに効果が期待できます。

11月のお知らせ

- ・ maho先生：毎週火曜日9：30/11：30 固定lessonとなります
- ・ あや先生：ピラティスヨガ naoko先生：整う骨盤 担当lesson追加されます
- ・ Lisa先生：さらにゆるめるヨガHOT (WARM) lessonに追加されました！

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℃ 湿度60% WARM 温度32~34℃ 湿度50%

レッスン中は15分に1度の換気をしております

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