

1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

		1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)	1/5(日)	1/6(月)	1/7(火)	1/8(水)	1/9(木)	1/10(金)	1/11(土)	1/12(日)	1/13(月)	1/14(火)	1/15(水)			
9:30	A	 <p>2025年 明けましておめでとう ございます</p> <p>2024年12月29(日)～ 2025年1月4日(土)まで 年末年始休業とさせて いただきます</p> <p>2025年1月5日(日)より 通常営業いたします</p> <p>2025年も笑顔が多い1年に なりますように ♥</p> <p>COCONOBA</p>				リンパヨガ	ベーシック I	アロマリラックス	定 休 日	ベーシックII	ゆるめるヨガ	アロマリラックス	定 休 日	●月礼拝ヨガ	ゆるめるヨガ	定 休 日			
	B					mariko	HIDEMI	maho		AZU	mariko	KIKI		HIDEMI	maho				
11:00	B					●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)		●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		●歪みを整える ヨガ(常温)	ゆうき		Bodycare イベント 9:30～ 15:00	はじめてのアシュタ ンガヨガ	LISA
	A					tomoko	YAYOI	LISA		tomoko	YAYOI	LISA						LISA	
11:30	A					ゆるめるヨガ	アロマリラックス	ベーシックII		KAKO	HIDEMI	maho		リンパヨガ	●優しいフロー-ヨガ		ベーシック I	ゆるめるヨガ	整う骨盤
14:00	A					アロマリラックス		●よもぎ蒸し体験 13:00～		naoko				●体験レッスン	13:30～ ママヨガ		背中ほぐしヨガ	整う骨盤	
	B					naoko								mariko	ゆうき		あや	KIKI	
16:00	A					整う骨盤	美腸活ヨガ	リンパヨガ		naoko	KIKI	ゆうき		●優しいコア	アロマリラックス		●ピラティスヨガ	リンパヨガ	アロマリラックス
19:00	A							ベーシックII				ゆるめるヨガ		アロマリラックス	お腹引き締めヨ ガ				ベーシック I
	B							KIKI				ともみ		あや	maho				ともみ
20:30	A						血行促進ヨガ	背中ほぐしヨガ	整う骨盤			ゆるめるヨガ							
							ともみ	あや	maho			ともみ							

1月のアロマ

ホワイトティー (白茶)

--効能・効果---

心を落ち着かせる、緊張をほぐす、幸せな気分
を呼び起こす、アンチエイジング効果、良い睡
眠を促す

1月のお知らせ

- ・ maho先生「整う骨盤」のclass始まります!
- ・ 1/13 (土) セラピストmahoによるBodycareイベント開催!

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40%

レッスン中は15分に1度の換気しております

		1/16(木)	1/17(金)	1/18(土)	1/19(日)	1/20(月)	1/21(火)	1/22(水)	1/23(木)	1/24(金)	1/25(土)	1/26(日)	1/27(月)	1/28(火)	1/29(水)	1/30(木)	1/31(金)	
9:30	A	アロマリラックス	●優しいコア	リンパヨガ	ベーシックII	ゆるめるヨガ	整う骨盤	定 休 日	リンパヨガ	●優しいフローヨガ	アロマリラックス	お腹引き締めヨ ガ	ベーシックII	アロマリラックス	定 休 日	ベーシック I	ゆるめるヨガ	
		AZU	mariko	KIKI	KIKI	HIDEMI	maho		AZU	mariko	KIKI	KAKO	HIDEMI	maho		AZU	mariko	
	B	●リンパヨガ (常温)	●歪みを整える ヨガ(常温)	●ヨガティス (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)	●整う骨盤 (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)	はじめてのアシュタ ンガヨガ	●ゆるめるヨガ (常温)	●歪みを整える ヨガ(常温)		●ゆるめるヨガ (常温)	●歪みを整える ヨガ(常温)	
		mariko	ゆうき		tomoko	YAYOI	LISA		mariko	ゆうき		tomoko	YAYOI	LISA		mariko	ゆうき	
11:00	B			●モーニングヨガ (常温)	●アロマリラッ クス(常温)	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	ベーシック I	リンパヨガ	美腸活ヨガ	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	ゆるめるヨガ	ベーシック I	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	●優しいフローヨガ
		AZU	ゆうき	KIKI	KIKI	HIDEMI	maho		AZU	ゆうき	KIKI	KAKO	HIDEMI	maho		AZU	ゆうき	
14:00	A		13:30~ ママヨガ	アロマリラックス	ベーシック I	♡体験レッスン			♡よもぎ蒸し体験 13:00~	13:30~ ママヨガ	ゆるめるヨガ	ベーシックII		♡体験レッスン		アシュタンガヨガレベル2	13:30~ ママヨガ	
			ゆうき	あや	naoko	mariko				ゆうき	あや	Mie		mariko		Lisa	ゆうき	
16:00	A	整う骨盤	●さらにゆるめるヨガ	ベーシック I	ゆるめるヨガ	ベーシックII	ゆるめるヨガ	アロマリラックス	ベーシックII	背中ほくしヨガ	ヨガニドラ	整う骨盤	歪みを整えるヨガ	リンパヨガ	●さらにゆるめるヨガ			
		mariko	Lisa	あや	naoko	KIKI	ゆうき	mariko	Lisa	あや	Mie	KIKI	ゆうき	mariko	Lisa			
19:00	A	背中ほくしヨガ	整う骨盤	♡よもぎ蒸し体験 13:00~		リンパヨガ	ベーシックII	●ピラティスヨガ	ゆるめるヨガ			ベーシック I	ゆるめるヨガ	整う骨盤	アロマリラックス			
		あや	maho			KIKI	ともみ	あや	maho			KIKI	ともみ	あや	maho			
20:30	A	●ピラティスヨガ	ゆるめるヨガ				ベーシック I	ゆるめるヨガ	お腹引き締めヨ ガ				血行促進ヨガ	アロマリラックス	ベーシックII			
		あや	maho				ともみ	あや	maho				ともみ	あや	maho			