

2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

		2/1(土)	2/2(日)	2/3(月)	2/4(火)	2/5(水)	2/6(木)	2/7(金)	2/8(土)	2/9(日)	2/10(月)	2/11(火)	2/12(水)	2/13(木)	2/14(金)	2/15(土)						
9:30	A	整う骨盤	アロマリラックス	ベーシック I	ゆるめるヨガ	定 休 日	ベーシック II	アロマリラックス	美腸活ヨガ	定 休 日	● 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	ベーシック I						
	B	KIKI	KIKI	HIDEMI	maho		AZU	mariko	KIKI		HIDEMI	maho		AZU	mariko	KIKI						
		● モーニングヨガ (常温)	● アロマリラックス (常温)	● さらにゆるめるヨガ (常温)	● ゆるめるヨガ (常温)		● 歪みを整えるヨガ (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)	● さらにゆるめるヨガ (常温)		● 歪みを整えるヨガ (常温)				
		tomoko	YAYOI	LISA	mariko		ゆうき				YAYOI	LISA					ゆうき					
11:00	B		● ヨガティス (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									● ゆるめるヨガ (常温)	● さらにゆるめるヨガ (常温)							
			tomoko	YAYOI	LISA									YAYOI	LISA							
11:30	A	リンパヨガ	美腸活ヨガ	ゆるめるヨガ	ベーシック I		定 休 日	リンパヨガ	● 優しいフローヨガ		ベーシック II	定 休 日		アロマリラックス	整う骨盤	定 休 日	ベーシック I	ゆるめるヨガ	アロマリラックス			
	B	KIKI	KIKI	HIDEMI	maho			AZU	ゆうき		KIKI			HIDEMI	maho		AZU	ゆうき	KIKI			
14:00	A	ベーシック II	ゆるめるヨガ	♡よもぎ蒸し体験					13:30~ ママヨガ		背中ほぐしヨガ						♡体験レッスン	ゆるめるヨガ		13:30~ ママヨガ	整う骨盤	
		あや	naoko	13:00~					ゆうき		あや						mariko	ゆうき		ゆうき	あや	
16:00	A	アロマリラックス	整う骨盤	ベーシック II	リンパヨガ	定 休 日		整う骨盤	リンパヨガ	ベーシック I	定 休 日		ゆるめるヨガ	● 優しいフローヨガ	定 休 日		アロマリラックス	ベーシック II	ゆるめるヨガ			
	B	あや	naoko	KIKI	ゆうき			mariko	Lisa	あや			KIKI	ゆうき			mariko	Lisa	あや			
19:00	A			美腸活ヨガ	ゆるめるヨガ				● ピラティス	お腹引き締めヨガ							整う骨盤		● ピラティス	アロマリラックス	♡よもぎ蒸し体験	
				KIKI	ともみ				あや	maho							KIKI		あや	maho	13:00~	
20:30	A				血行促進ヨガ			定 休 日	背中ほぐしヨガ	アロマリラックス				定 休 日					定 休 日	ゆるめるヨガ	お腹引き締めヨガ	
	B				ともみ				あや	maho										あや	maho	

2月のアロマ

サンダルウッド (白檀)

--効能・効果---

冷えやむくみを改善、呼吸器系の炎症や咳

喉の痛みにも効果的

気分を高め、落ち着かせ、盛り上げてくれる！

2月のお知らせ

- ・ 2月から社員として田中愛さんがCOCONOBAメンバーへ！
レッスンデビューに向けて頑張りますの皆様よろしくお願いたします♡
- ・ MIE先生・naoko先生が 3月末でCOCONOBA卒業となります…
ぜひ日曜日14:00/16:00にご予約を!!

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32~34°C 湿度40%

レッスン中は15分に1度の換気をしております

		2/16(日)	2/17(月)	2/18(火)	2/19(水)	2/20(木)	2/21(金)	2/22(土)	2/23(日)	2/24(月)	2/25(火)	2/26(水)	2/27(木)	2/28(金)					
9:30	A	ゆるめるヨガ Lisa	リンパヨガ HIDEMI	ベーシックII maho	定 休 日	ベーシックI AZU	アロマリラックス mariko	整う骨盤 KIKI	背中ほぐしヨガ あや	ベーシックII HIDEMI	ゆるめるヨガ maho	定 休 日	アロマリラックス AZU	●優しいフローヨガ mariko					
	B	●整う骨盤(常温) tomoko	●老けない身体をつくるヨガ YAYOI	●さらにゆるめるヨガ(常温) LISA		●リンパヨガ(常温) mariko	●歪みを整えるヨガ(常温) ゆうき	●ヨガティス(常温) tomoko	●アロマリラックス(常温) mariko	はじめてのアシュタナヨガ LISA									
11:00	B	●モーニングヨガ(常温) tomoko	●アロマリラックス(常温) YAYOI	はじめてのアシュタナヨガ LISA					●整う骨盤(常温) tomoko		●さらにゆるめるヨガ(常温) LISA								
	A	●さらにゆるめるヨガ Lisa	整う骨盤 HIDEMI	アロマリラックス maho			ゆるめるヨガ AZU	リンパヨガ ゆうき	美腸活ヨガ KIKI	ベーシックII あや	ゆるめるヨガ HIDEMI		整う骨盤 maho		ベーシックII AZU	ゆるめるヨガ mariko			
14:00	A	ベーシックII naoko		♡体験レッスン mariko				13:30~ママヨガ ゆうき	アロマリラックス あや	陰陽ヨガ Mie	リンパヨガ KIKI		♡よもぎ蒸し体験 13:00~		アシュタナヨガレベル2 Lisa				
	A	アロマリラックス naoko	ベーシックII KIKI	ゆるめるヨガ ゆうき			整う骨盤 mariko	●さらにゆるめるヨガ Lisa	ベーシックI あや	上半身ケアヨガ Mie	整う骨盤 KIKI		アロマリラックス ゆうき		リンパヨガ mariko	ベーシックI Lisa			
19:00	A		リンパヨガ KIKI	ベーシックI ともみ			ゆるめるヨガ ともみ	整う骨盤 maho					ゆるめるヨガ ともみ		●ピラティス あや	アロマリラックス maho			
	B																		
20:30	A			ゆるめるヨガ ともみ			ベーシックII ともみ	ゆるめるヨガ maho					血行促進ヨガ ともみ		背中ほぐしヨガ あや	整う骨盤 maho			