

3月レッスンスケジュール

●常温のレッスン ●WARM ●動くclassにステップアップしたい方にもオススメ!

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

3月のアロマ

ジャスミン&レモン

--効能・効果--

気分を落ち着かせ、ストレスを解消してくれる！
前向きにしてくれ神経バランスを整える！
集中力を高めたりする効果が期待できます♡

3月のお知らせ

- ・ 金曜日16:00~ Lisa先生の「きほんのヨガ」class がスタートします！
動くclassにステップアップしてもらうために、ゆっくり丁寧にポーズを練習。どんな方にもオススメ！
- ・ mariko「ベーシック2」 太陽礼拝を中心に行うclassですが、太陽礼拝は無理…と思っている方には軽減方法を伝えながら進めていくclassとなります！

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
ご確認をお願いします。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40%

レッスン中は15分に1度の換気をしております

		3/16(日)	3/17(月)	3/18(火)	3/19(水)	3/20(木)	3/21(金)	3/22(土)	3/23(日)	3/24(月)	3/25(火)	3/26(水)	3/27(木)	3/28(金)	3/29(土)	3/30(日)	3/31(月)		
9:30	A	ゆるめるヨガ	リンパヨガ	整う骨盤	定 休 日	アロマリラックス	ゆるめるヨガ	ベーシック I	背中ほぐしヨガ	ベーシック II	アロマリラックス	定 休 日	ゆるめるヨガ	●ベーシック II	美腸活ヨガ	ベーシック I	ゆるめるヨガ		
		あや	HIDEMI	maho		KIKI	mariko	KIKI	あや	HIDEMI	maho		AZU	mariko	KIKI	Lisa	HIDEMI		
	B	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)	ヨガティス (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	整う骨盤 (常温)		リンパヨガ (常温)	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)		モーニングヨガ (常温)	整う骨盤 (常温)
		tomoko	YAYOI	LISA			ゆうき	tomoko	YAYOI	LISA	mariko		ゆうき		tomoko	YAYOI			
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					整う骨盤 (常温)	リンパヨガ (常温)	さらにゆるめるヨガ (常温)						ヨガティス (常温)	老けない身体をつくるヨガ	
		tomoko	YAYOI	LISA					tomoko	YAYOI	LISA						tomoko	YAYOI	
11:30	A	ベーシック II	整う骨盤	アロマリラックス			ベーシック I	リンパヨガ	美腸活ヨガ	整う骨盤	アロマリラックス		ゆるめるヨガ		ベーシック I	ゆるめるヨガ	ベーシック II	リンパヨガ	●月礼拝ヨガ
		あや	HIDEMI	maho			KIKI	ゆうき	KIKI	あや	HIDEMI		maho		AZU	ゆうき	KIKI	Lisa	HIDEMI
14:00	A	美腸活ヨガ		♡体験レッスン			整う骨盤	13:30~ママヨガ	アロマリラックス	上半身ケアヨガ	リンパヨガ		♡よもぎ蒸し体験		アシュタンガヨガレベル2	13:30~ママヨガ	ゆるめるヨガ	ベーシック II	
		KIKI		mariko			あや	ゆうき	AZU	Mie	KIKI		13:00~		Lisa	ゆうき	あや	KIKI	
16:00	A	アロマリラックス	ベーシック I	♡ベーシック II			背中ほぐしヨガ	●きほんのヨガ	リンパヨガ	●ヨガニドラ	整う骨盤		リンパヨガ		アロマリラックス	●きほんのヨガ	整う骨盤	ゆるめるヨガ	ベーシック I
		KIKI	KIKI	mariko			あや	Lisa	AZU	Mie	KIKI		mariko		ゆうき	Lisa	あや	KIKI	KIKI
19:00	A		美腸活ヨガ	ゆるめるヨガ				お腹引き締めヨガ					ゆるめるヨガ		●ピラティス	アロマリラックス			美腸活ヨガ
			KIKI	ともみ				maho					ともみ		あや	maho			KIKI
	B																		
20:30	A			血行促進ヨガ			ゆるめるヨガ				ベーシック II		アロマリラックス	整う骨盤					
				ともみ			maho				ともみ		あや	maho					



COCONOBA
my comfortable space