

4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！

		4/1(火)	4/2(水)	4/3(木)	4/4(金)	4/5(土)	4/6(日)	4/7(月)	4/8(火)	4/9(水)	4/10(木)	4/11(金)	4/12(土)	4/13(日)	4/14(月)	4/15(火)			
9:30	A	ベーシック1	定休日	アロマリラックス	リンパヨガ	整う骨盤	ベーシック2	ゆるめるヨガ	お腹引き締め	定休日	ベーシック1	●優しいコア	リンパヨガ	定休日	●月礼拝ヨガ	アロマリラックス			
		maho		AZU	mariko	KIKI	Shizuko	HIDEMI	maho		AZU	mariko	KIKI		HIDEMI	maho			
B	アロマリラックス(常温)	ゆるめるヨガ(常温)		歪みを整えるヨガ(常温)		ピラティス(常温)	整う骨盤(常温)	リンパヨガ(常温)			ゆるめるヨガ(常温)	歪みを整えるヨガ(常温)				アロマリラックス(常温)	ゆるめるヨガ(常温)		
	Lisa	mariko		ゆうき		tomoko	YAYOI	Lisa	mariko		ゆうき				YAYOI	Lisa			
11:00	B	はじめてのアシュタンガヨガ					整う骨盤(常温)	若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)	はじめてのアシュタンガヨガ	
		Lisa					tomoko	YAYOI	Lisa							YAYOI	Lisa		
11:30	A	ゆるめるヨガ			ベーシック2	アロマリラックス	ゆるめるヨガ	アロマリラックス	ベーシック1		アロマリラックス	定休日	リンパヨガ		ゆるめるヨガ	ベーシック2	定休日	リンパヨガ	お腹引き締め
		maho		AZU	ゆうき	KIKI	Shizuko	HIDEMI	maho		AZU		ゆうき		KIKI	HIDEMI		maho	
14:00	A				♡よもぎ蒸し体験	美腸活ヨガ	ベーシック1	♡体験レッスン	13:30~ ママヨガ			定休日				ゆるめるヨガ	定休日	♡よもぎ蒸し体験	13:30~ ママヨガ
					13:00~	KIKI	あい	mariko	ゆうき							あや		13:00~	ゆうき
16:00	A	ベーシック2		リンパヨガ	●きほんのヨガ	ベーシック2	リンパヨガ	整う骨盤	ゆるめるヨガ	定休日	アロマリラックス	●きほんのヨガ	整う骨盤	定休日	美腸活ヨガ	リンパヨガ			
		mariko	ゆうき	Lisa	KIKI	Lisa	KIKI	ゆうき	mariko		Lisa	あや	KIKI		ゆうき				
19:00	A	アロマリラックス		●ピラティス	ゆるめるヨガ			ベーシック2	血行促進ヨガ	定休日	整う骨盤	アロマリラックス		定休日	ゆるめるヨガ	●ピラティス			
		あや	あや	maho			KIKI	ともみ	あや		maho		KIKI		あや				
20:30	A	整う骨盤		ゆるめるヨガ	お腹引き締めヨガ				ゆるめるヨガ	定休日	背中ほぐしヨガ	ベーシック1		定休日		アロマリラックス			
		あや	あや	maho				ともみ	あや		maho				あや				

4月のアロマ

ローズゼラニウム

--効能・効果---

心身のバランスを整え、ストレス軽減し精神疲労を和らげる。血液、リンパ、体液の流れを整えてくれます。

4月のお知らせ

- ・ インストラクターあいさん、Shizukoさんがレッスンデビューします♡
- ・ 金曜日16:00~Lisa先生の「きほんのヨガ」classがスタートしています！
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！
- ・ 日曜日9:30~常温クラスに『ピラティス』のレッスンがスタート！！

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°C 湿度60% WARM 温度32~34°C 湿度40%

レッスン中は15分に1度の換気しております

		4/16(水)	4/17(木)	4/18(金)	4/19(土)	4/20(日)	4/21(月)	4/22(火)	4/23(水)	4/24(木)	4/25(金)	4/26(土)	4/27(日)	4/28(月)	4/29(火)	4/30(水)
9:30	A	定休日	ゆるめるヨガ	ベーシック2	整う骨盤	ゆるめるヨガ	アロマリラックス	整う骨盤	定休日	アロマリラックス	●優しいコア	美腸活ヨガ	ベーシック2	リンパヨガ	ゆるめるヨガ	
	B		AZU	mariko	KIKI	Shizuko	HIDEMI	mariko		AZU	mariko	KIKI	Shizuko	HIDEMI	maho	
11:00	B		リンパヨガ(常温)	歪みを整えるヨガ(常温)		ピラティス(常温)	老けない身体をつくるヨガ	ゆるめるヨガ(常温)		整う骨盤(常温)	歪みを整えるヨガ(常温)		ピラティス(常温)	アロマリラックス(常温)	リンパヨガ(常温)	
	A		mariko	ゆうき		tomoko	YAYOI	Lisa		mariko	ゆうき		tomoko	YAYOI	Lisa	
11:30	B					整う骨盤(常温)	リンパヨガ(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)	アシュタンガガレバル2
	A					tomoko	YAYOI	Lisa						tomoko	YAYOI	Lisa
14:00	A		ベーシック1	リンパヨガ	ゆるめるヨガ	ベーシック2	整う骨盤	アロマリラックス		リンパヨガ	ゆるめるヨガ	リンパヨガ	アロマリラックス	●月礼拝ヨガ	お腹引き締めヨガ	
	B		AZU	ゆうき	KIKI	Shizuko	HIDEMI	mariko		AZU	ゆうき	KIKI	Shizuko	HIDEMI	maho	
16:00	A			♡体験レッスン	アロマリラックス	ベーシック1		13:30~ママヨガ					ベーシック1	ベーシック1	♡体験レッスン	整う骨盤
	B		mariko	あや	あい		ゆうき					あい	あい	mariko	あや	
19:00	A		アロマリラックス	●きほんのヨガ	ベーシック2	歪みを整えるヨガ	ベーシック1	リンパヨガ		ゆるめるヨガ	●きほんのヨガ	整う骨盤	●優しいフローヨガ	アロマリラックス	背中ほぐしヨガ	
	B		mariko	Lisa	あや	ゆうき	KIKI	ゆうき		mariko	Lisa	mariko	ゆうき	KIKI	あや	
20:30	A		ゆるめるヨガ	整う骨盤	♡よもぎ蒸し体験		リンパヨガ	●ピラティス		ベーシック2	アロマリラックス			美腸活ヨガ		
	B		ともみ	maho	13:00~		KIKI	あや		ともみ	maho			KIKI		
20:30	A	血行促進ヨガ	アロマリラックス				ゆるめるヨガ	ベーシック1	お腹引き締めヨガ							
	B	ともみ	maho				あや	ともみ	maho							