

5月レッスンスケジュール

●常温のレッスン ●WARM ●初心者の方にもオススメのレッスン

①		5/1(木)	5/2(金)	5/3(土)	5/4(日)	5/5(月)	5/6(火)	5/7(水)	5/8(木)	5/9(金)	5/10(土)	5/11(日)	5/12(月)	5/13(火)	5/14(水)	5/15(木)
9:30	A	ベーシック2	整う骨盤	アロマリラックス	5月4日(日)～5月7日(水)までGW休みとさせていただきます。				リンパヨガ	ベーシック1	美腸活ヨガ	定休日	●月礼拝ヨガ	アロマリラックス	定休日	整う骨盤
		AZU	mariko	KIKI					AZU	mariko	KIKI		HIDEMI	maho		AZU
	B	リンパヨガ(常温)	歪みを整えるヨガ(常温)						ゆるめるヨガ	歪みを整えるヨガ(常温)			アロマリラックス(常温)	●きほんのヨガ		アロマリラックス(常温)
		mariko	ゆうき						mariko	ゆうき			yayoi	Lisa		mariko
11:00	B												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		
													yayoi	Lisa		
11:30	A	ゆるめるヨガ	●優しいフローヨガ	美腸活ヨガ					アロマリラックス	ゆるめるヨガ	整う骨盤		ゆるめるヨガ	ベーシック2		リンパヨガ
		AZU	ゆうき	KIKI					AZU	ゆうき	KIKI		HIDEMI	maho		AZU
14:00	A	👉よもぎ蒸し体験		背中ほぐしヨガ							●優しいコア		👉体験レッスン	14:00～ママヨガ		
		13:00～		あや							mariko		mariko	ゆうき		
16:00	A	ベーシック1	リンパヨガ	ベーシック2					整う骨盤	●きほんのヨガ	ゆるめるヨガ		ベーシック2	リンパヨガ		ゆるめるヨガ
		あい	Lisa	あや					mariko	Lisa	あい		KIKI	ゆうき		あい
19:00	A	●ピラティス	ゆるめるヨガ						●ピラティス	お腹引き締めヨガ			アロマリラックス	ゆるめるヨガ		●ピラティス
		あや	maho						あや	maho			KIKI	Shizuko		あや
	B		キャンドルリラックスヨガ													
			Shizuko													
20:30	A	背中ほぐしヨガ	アロマリラックス						ゆるめるヨガ	整う骨盤				ベーシック1		背中ほぐしヨガ
		あや	maho						あや	maho				Shizuko		あや

5月のアロマ

マンダリン

--効能・効果--

心身をリラックスさせたり、気分を明るくしたり
消化を促進する効果があります！

5月のお知らせ

- ・ 5月2日(金) 19:00～Shizuko先生による常温class「キャンドルリラックスヨガ」を開催いたします！キャンドルの暖かい光と揺らぎが心身のバランスを整えてくれます♡
- ・ 5月25日(日) 14:00～特別レッスン！Mie先生の「ヨガニドラ」を開催します！

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度の換気しております

		5/16(金)	5/17(土)	5/18(日)	5/19(月)	5/20(火)	5/21(水)	5/22(木)	5/23(金)	5/24(土)	5/25(日)	5/26(月)	5/27(火)	5/28(水)	5/29(木)	5/30(金)	5/31(土)
9:30	A	ゆるめるヨガ	ベーシック1	アロマリラックス	リンパヨガ	整う骨盤	定休日	ベーシック2	アロマリラックス	リンパヨガ	ベーシック2	アロマリラックス	ベーシック1	定休日	リンパヨガ	●優しいコア	整う骨盤
		mariko	KIKI	Shizuko	HIDEMI	maho		AZU	mariko	KIKI	Shizuko	HIDEMI	maho		AZU	mariko	KIKI
	B			ピラティス(常温)	整う骨盤(常温)	リンパヨガ(常温)		アロマリラックス(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		整う骨盤(常温)	歪みを整えるヨガ(常温)	
				tomoko	yayoi	Lisa		mariko	ゆうき		tomoko	yayoi	Lisa		mariko	ゆうき	
11:00	B			ゆるめるヨガ(常温)	アロマリラックス(常温)	●きほんのヨガ					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				
				tomoko	yayoi	Lisa					tomoko	yayoi	Lisa				
11:30	A	アロマリラックス	リンパヨガ	ベーシック2	ベーシック1	ゆるめるヨガ		整う骨盤	リンパヨガ	整う骨盤	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1	アロマリラックス	ベーシック2
		mariko	KIKI	Shizuko	HIDEMI	maho		AZU	ゆうき	KIKI	Shizuko	HIDEMI	maho		AZU	ゆうき	KIKI
14:00	A		整う骨盤	ゆるめるヨガ	♡よもぎ蒸し体験	14:00～ママヨガ			♡体験レッスン	ゆるめるヨガ	ヨガニドラ		14:00～ママヨガ			♡よもぎ蒸し体験	アロマリラックス
			あや	あい	13:00～	ゆうき			mariko	あや	Mie		ゆうき			13:00～	あや
16:00	A	ベーシック1	アロマリラックス	ベーシック1	整う骨盤	アロマリラックス		ゆるめるヨガ	●きほんのヨガ	ベーシック2	ゆるめるヨガ	ベーシック1	歪み整えるヨガ		ゆるめるヨガ	ベーシック2	背中ほぐしヨガ
		Lisa	あや	あい	KIKI	ゆうき		mariko	Lisa	あや	あい	KIKI	ゆうき		あい	Lisa	あや
19:00	A	ベーシック2			リンパヨガ	血行促進ヨガ		●ピラティス	アロマリラックス	Mie先生の特別レッスン 5月25日(日) 14:00～ 大人気「ヨガニドラ」開催 追加料金+500円となります！		美腸活ヨガ	ゆるめるヨガ		●ピラティス	整う骨盤	
		Shizuko			KIKI	ともみ		あや	maho			KIKI	ともみ		あや	maho	
	B																
20:30	A	ゆるめるヨガ				ベーシック1		アロマリラックス	お腹引き締めヨガ				ベーシック2		背中ほぐしヨガ	ゆるめるヨガ	
		Shizuko				ともみ		あや	maho				ともみ		あや	maho	