

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

6月のアロマ スペアミント

--効能・効果--

精神的なリフレッシュ、集中力向上、頭をクリアにしたときなど効果があるとされています。消化不良や便秘の緩和にも効果があると言われています。

6月のお知らせ

- ・6月よりShizuko先生の「背中ほぐしヨガ」あい先生の「整う骨盤」が追加されます！お楽しみに～！
 - ・よもぎ蒸し無料体験を夜にも開催いたします！19:00～限定2名様！
- スケジュールのご確認お願い致します

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ください。ご理解のほどよろしくお願い致します

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

		6/16(月)	6/17(火)	6/18(水)	6/19(木)	6/20(金)	6/21(土)	6/22(日)	6/23(月)	6/24(火)	6/25(水)	6/26(木)	6/27(金)	6/28(土)	6/29(日)	6/30(月)	
9:30	A	整う骨盤	アロマリラックス	定休日	ベーシック2	アロマリラックス	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	定休日	リンパヨガ	●優しいコア	アロマリラックス	リンパヨガ	ベーシック2	
		HIDEMI	maho		AZU	mariko	KIKI	Shizuko	HIDEMI	maho		AZU	mariko	KIKI	ゆうき	HIDEMI	
	B	リンパヨガ(常温)	●きほんのヨガ(常温)		アロマリラックス(常温)	歪みを整えるヨガ(常温)			老けない身体をつくるヨガ	リンパヨガ(常温)		整う骨盤(常温)			ピラティス(常温)	アロマリラックス(常温)	
		yayoi	Lisa		mariko	ゆうき			yayoi	Lisa		mariko			tomoko	yayoi	
11:00	B	老けない身体をつくるヨガ	はじめてのアシタナヨガ						ゆるめるヨガ(常温)	パワーヨガ(常温)					モーニングヨガ(常温)	整う骨盤(常温)	
		yayoi	Lisa						yayoi	Lisa					tomoko	yayoi	
11:30	A	アロマリラックス	ベーシック1		ゆるめるヨガ	●優しいフローヨガ	整う骨盤	背中ほぐしヨガ	●月礼拝	アロマリラックス		整う骨盤	ゆるめるヨガ	ベーシック2	●歪み整えるヨガ	リンパヨガ	
		HIDEMI	maho		AZU	ゆうき	KIKI	Shizuko	HIDEMI	maho		AZU	mariko	KIKI	ゆうき	HIDEMI	
14:00	A	♡体験レッスン	14:00～ママヨガ			♡よもぎ蒸し体験	アロマリラックス	整う骨盤		14:00～ママヨガ		♡体験レッスン		整う骨盤	ゆるめるヨガ	♡よもぎ蒸し体験	
		mariko	ゆうき			13:00～	あや	あい		ゆうき		mariko		あや	あい	13:00～	
16:00	A	ベーシック1	歪み整えるヨガ		整う骨盤	リンパヨガ	ベーシック1	ゆるめるヨガ	整う骨盤	ゆるめるヨガ		ベーシック1	●きほんのヨガ	背中ほぐしヨガ	整う骨盤	美腸活ヨガ	
		KIKI	ゆうき		あい	Lisa	あや	あい	KIKI	ゆうき		あい	Lisa	あや	あい	KIKI	
19:00	A	リンパヨガ	ゆるめるヨガ		●ピラティス	お腹引き締めヨガ			美腸活ヨガ	ベーシック2		●ピラティス	整う骨盤			ベーシック1	
		KIKI	ともみ		あや	maho			KIKI	ともみ		あや	maho			KIKI	
	B		♡よもぎ蒸し体験(2名限定！)										♡よもぎ蒸し体験(2名限定！)				
			19:00～										19:00～				
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		ゆるめるヨガ	アロマリラックス				
			ともみ		あや	maho				ともみ		あや	maho				