

2021年1月度 YMCオンラインヨガレッスン

2021.1.10 更新

		◆マタニティの方 レッスン参加条件			1	2	3
		・参加同意書をスクールに提出している方			金	土	日
		・妊娠16週～36週の方			休校日	休校日	休校日
		・ご家族、お医者様の許可を得ている方					
		・お家でレッスンを受ける事をご家族に説明し了承を得ている方					
		・レッスン時体調が良い方					
		(レッスンは5分前までキャンセル可能です)					
		・体に異変を感じたらすぐにレッスンを中止し、ご家族に相談できる方					
		・このマークがついているレッスンにご参加ください					
		・既往、妊娠中の合併症がない方					
		・単胎妊娠で母子ともに健康な方					
					月	火	水
					10:00	10:00	10:00
					11:00	11:00	11:00
					12:00	12:00	12:00
					13:00	13:00	13:00
					14:00	14:00	14:00
					15:00	15:00	15:00
					16:00	16:00	16:00
					17:00	17:00	17:00
					18:00	18:00	18:00
					19:00	19:00	19:00
					20:00	20:00	20:00
					11	12	13
					月	火	水
					10:00	10:00	10:00
					11:00	11:00	11:00
					12:00	12:00	12:00
					13:00	13:00	13:00
					14:00	14:00	14:00
					15:00	15:00	15:00
					16:00	16:00	16:00
					17:00	17:00	17:00
					18:00	18:00	18:00
					19:00	19:00	19:00
					20:00	20:00	20:00
					18	19	20
					月	火	水
					10:00	10:00	10:00
					11:00	11:00	11:00
					12:00	12:00	12:00
					13:00	13:00	13:00
					14:00	14:00	14:00
					15:00	15:00	15:00
					16:00	16:00	16:00
					17:00	17:00	17:00
					18:00	18:00	18:00
					19:00	19:00	19:00
					20:00	20:00	20:00
					25	26	27
					月	火	水
					10:00	10:00	10:00
					11:00	11:00	11:00
					12:00	12:00	12:00
					13:00	13:00	13:00
					14:00	14:00	14:00
					15:00	15:00	15:00
					16:00	16:00	16:00
					17:00	17:00	17:00
					18:00	18:00	18:00
					19:00	19:00	19:00
					20:00	20:00	20:00
					28	29	30
					木	金	土
					10:00	10:00	10:00
					11:00	11:00	11:00
					12:00	12:00	12:00
					13:00	13:00	13:00
					14:00	14:00	14:00
					15:00	15:00	15:00
					16:00	16:00	16:00
					17:00	17:00	17:00
					18:00	18:00	18:00
					19:00	19:00	19:00
					20:00	20:00	20:00
					31		
					日		
					10:00		
					11:00		
					12:00		
					13:00		
					14:00		
					15:00		
					16:00		
					17:00		
					18:00		
					19:00		
					20:00		

◆背景が緑のレッスンはYMC各校のスタジオレッスンをライブ配信をするかたちでの提供になります。

◆zoom レッスン 「YMC予約システム」から事前予約が必要で、※ご予約のメ切りは前日の18時までとなります ※ご参加方法については、ご予約者の方に前日メールにてご案内を行っています。

◆マタニティの方 レッスン参加条件  
 ・参加同意書をスクールに提出している方  
 ・妊娠16週～36週の方  
 ・ご家族、お医者様の許可を得ている方  
 ・お家でレッスンを受ける事をご家族に説明し了承を得ている方  
 ・レッスン時体調が良い方  
 (レッスンは5分前までキャンセル可能です)  
 ・体に異変を感じたらすぐにレッスンを中止し、ご家族に相談できる方  
 ・このマークがついているレッスンにご参加ください  
 ・既往、妊娠中の合併症がない方  
 ・単胎妊娠で母子ともに健康な方

1 金  
2 土  
3 日  
休校日  
休校日  
休校日

		4	5	6	7	8	9	10
		月	火	水	木	金	土	日
10:00	休校日		要システム予約 10:30~11:30 パワーヨガ 白岩由紀子	要システム予約 10:30~11:30 リラックスヨガ 川内ありさ	休校日	休校日	要システム予約 10:30~11:30 骨盤調整ヨガ 大森智子	要システム予約 8:30~9:30 朝ヨガ 宮崎由里佳
11:00								
12:00			要システム予約 13:00~14:00 小顔フェイシャルヨガ 宮田奈緒					
13:00				要システム予約 14:50~15:50 肩こり解消ヨガ 佐藤美子			要システム予約 14:00~15:00 パワーヨガ 大塚まさき	要システム予約 14:30~15:30 ピラティス 美都くらら
14:00							要システム予約 15:30~16:30 シェイプアップヨガ 大塚まさき	要システム予約 16:00~17:00 アーサナ読解 大塚真苗
15:00			要システム予約 18:45~19:45 パワービギナーヨガ 大森智子				要システム予約 17:00~18:00 リラックスヨガ 本田雄介	要システム予約 17:30~18:30 骨盤調整ヨガ 大塚まさき
16:00			要システム予約 20:15~21:15 リラックスヨガ 本田雄介	要システム予約 19:00~20:00 骨盤調整ヨガ 辻野恵子				
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
10:00	要システム予約 10:00~11:00 骨盤調整ヨガ2 白岩由紀子	要システム予約 10:30~11:30 リラックスヨガ 大塚まさき	要システム予約 10:30~11:30 パワーヨガ 本田雄介	要システム予約 10:30~11:30 リラックスヨガ 大塚まさき		要システム予約 11:20~12:20 陰ヨガ 榎井信子	要システム予約 10:30~11:30 パワーヨガ 大森智子	要システム予約 9:45~10:45 パワーヨガ 上村剛史
11:00								
12:00								
13:00	要システム予約 13:00~14:00 リフレヨガ 宮田奈緒	要システム予約 13:00~14:00 パワーヨガ 大塚まさき					要システム予約 12:30~13:30 リラックスヨガ 大森智子	要システム予約 13:30~14:30 月礼拝 藤井梨紗
14:00		要システム予約 15:00~16:00 太陽礼拝 佐藤美子		要システム予約 14:30~15:30 パワーヨガ 大森智子		要システム予約 14:00~15:00 ピラティス 美都くらら	要システム予約 15:00~16:00 骨盤調整ヨガ 大塚まさき	要システム予約 15:00~16:00 シェイプアップヨガ 大塚まさき
15:00	要システム予約 16:00~17:00 小顔フェイシャルヨガ 宮田奈緒						要システム予約 17:00~18:00 パワーヨガ 本田雄介	要システム予約 17:00~18:00 リラックスヨガ 大塚まさき
16:00								
17:00	要システム予約 18:00~19:00 ピラティス 佐藤美子	要システム予約 20:00~21:00 骨盤調整ヨガ 大森智子	要システム予約 18:00~19:00 肩こり解消ヨガ 美都くらら	要システム予約 18:00~19:00 宮田奈緒 小顔フェイシャルヨガ 要システム予約 20:15~ 藤井彩生 メディテーション	要システム予約 18:00~19:00 リラックスヨガ 白岩由紀子			
18:00								
19:00								
20:00								
10:00	要システム予約 10:30~11:30 骨盤調整ヨガ 大塚まさき		要システム予約 10:30~11:30 リラックスヨガ 大塚まさき	要システム予約 10:30~11:30 太陽礼拝 本田雄介		要システム予約 10:30~11:30 パワーヨガ 大塚まさき	要システム予約 10:30~11:30 朝ヨガ 白岩由紀子	要システム予約 8:30~9:30 朝ヨガ 藤井彩生
11:00								
12:00	要システム予約 11:50~12:50 シェイプアップヨガ 藤井梨紗		要システム予約 13:00~14:00 パワーヨガ 宮田奈緒				要システム予約 13:30~14:30 ピラティス 佐藤美子	要システム予約 13:00~14:00 パワーヨガ 大塚まさき
13:00	要システム予約 14:30~15:30 リラックスヨガ 大塚まさき			要システム予約 14:00~15:00 ピラティス 美都くらら		要システム予約 14:00~15:00 リラックスヨガ 林真矢	要システム予約 15:00~16:00 骨盤調整ヨガ 大塚まさき	要システム予約 16:00~17:00 アーサナ読解 大塚真苗
14:00		要システム予約 17:00~18:00 リラックスヨガ 林真矢	要システム予約 18:00~19:00 ピラティス 水野とも	要システム予約 18:00~19:00 リフレヨガ 宮田奈緒	要システム予約 18:00~19:00 骨盤調整ヨガ 大塚まさき	要システム予約 17:00~18:00 リラックスヨガ 本田雄介	要システム予約 17:30~18:30 肩こり解消ヨガ 本田雄介	
15:00	要システム予約 18:00~19:00 パワーヨガ 佐藤美子	要システム予約 18:45~19:45 パワービギナーヨガ 大森智子	要システム予約 19:50~20:50 月礼拝 藤井梨紗	要システム予約 20:15~21:15 リラックス 藤井彩生				
16:00								
17:00								
18:00	要システム予約 14:00~15:00 シェイプアップヨガ 林真矢	要システム予約 14:00~15:00 パワーヨガ 大塚まさき		要システム予約 14:30~15:30 パワーヨガ 宮崎由里佳		要システム予約 14:30~15:30 パワーヨガ 大森智子	要システム予約 15:00~16:00 骨盤調整ヨガ 大塚まさき	要システム予約 15:00~16:00 骨盤調整ヨガ 大塚まさき
19:00	要システム予約 16:00~17:00 骨盤調整ヨガ 大塚まさき	要システム予約 17:00~18:00 ハタヨガ 宮田奈緒	要システム予約 18:00~19:00 ピラティス 佐藤美子	要システム予約 18:00~19:00 リラックスヨガ 水野とも	要システム予約 18:00~19:00 ピラティス 美都くらら	要システム予約 17:00~18:00 デトックスヨガ 藤井梨紗	要システム予約 17:00~18:00 リラックスヨガ 本田雄介	
20:00	要システム予約 18:00~19:00 リフレヨガ 宮崎由里佳	要システム予約 20:00~21:00 骨盤調整ヨガ 大森智子	要システム予約 20:15~21:15 パワービギナー 藤井梨紗					