

2020年2月度 YMCオンラインヨガレッスン

2021.1.10 更新

	1月	2火	3水	4木	5金	6土	7日	
10:00	休校日		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 パワーヨガ 川内ありさ	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 8:45~9:45 朝ヨガ 宮田奈緒	要システム予約 9:45~10:45 パワーヨガ 上村剛史	
11:00						要システム予約 11:50~12:50 肩こり解消ヨガ 藤井梨紗		
12:00							要システム予約 13:30~14:30 骨盤調整ヨガ 藤井梨紗	
13:00								
14:00			要システム予約 15:00~16:00 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 14:00~15:00 リラクソヨガ 藤井梨紗	要システム予約 14:00~15:00 小顔フェイシャルヨガ 美都くらら	要システム予約 15:00~16:00 パワーヨガ 大塚まさき	要システム予約 15:00~16:00 パワーヨガ 本田雄介
15:00							要システム予約 17:00~18:00 リラクソヨガ 宮崎由里佳	要システム予約 17:00~18:00 リラクソヨガ 大塚まさき
16:00								
17:00			要システム予約 18:00~19:00 リラクソヨガ 林真矢	要システム予約 17:00~18:00 リラクソヨガ 川内ありさ	要システム予約 17:00~18:00 骨盤調整ヨガ 大塚まさき	要システム予約 18:00~19:00 シェイプアップヨガ 本田雄介		
18:00								
19:00								
20:00		要システム予約 20:00~21:00 骨盤調整ヨガ 大森智子						
	8月	9火	10水	11木	12金	13土	14日	
10:00		要システム予約 10:30~11:30 パワーヨガ 宮崎由里佳	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 シェイプアップヨガ 大塚まさき	要システム予約 10:30~11:30 骨盤調整ヨガ2 佐藤美子	要システム予約 10:30~11:30 小顔フェイシャルヨガ 川内ありさ	要システム予約 8:30~9:30 朝ヨガ 宮崎由里佳	
11:00	要システム予約 11:50~12:50 リラクソヨガ 佐藤美子					要システム予約 12:30~13:30 リラクソヨガ 大森智子	要システム予約 10:00~11:00 骨盤調整ヨガ 宮崎由里佳	
12:00						要システム予約 14:00~15:00 リラクソヨガ 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	
13:00				要システム予約 13:00~14:00 骨盤調整ヨガ 大森智子			要システム予約 14:50~15:50 骨盤調整ヨガ2 藤井梨紗	
14:00	要システム予約 14:30~15:30 パワーヨガ 大塚まさき	要システム予約 14:00~15:00 リラクソヨガ 大塚まさき	要システム予約 15:00~16:00 テトックスヨガ 美都くらら	要システム予約 15:00~16:00 リラクソヨガ 水野とも	要システム予約 17:00~18:00 ピラティス 美都くらら		要システム予約 17:00~18:00 リラクソヨガ 美都くらら	
15:00								
16:00								
17:00								
18:00	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 18:45~19:45 パワーピクナーヨガ 大森智子	要システム予約 18:00~ 本田雄介 シェイプアップヨガ 要システム予約 20:15~21:15 パワーピクナー 辻野恵子	要システム予約 18:00~19:00 パワーヨガ 大塚まさき		要システム予約 18:00~19:00 リストラティブヨガ 宮田奈緒		
19:00								
20:00								
	15月	16火	17水	18木	19金	20土	21日	
10:00	要システム予約 10:30~11:30 肩こり解消ヨガ 白岩由紀子		要システム予約 10:00~11:00 パワーヨガ 大森智子	要システム予約 10:30~11:30 ヴィンヤサフロー 林真矢		要システム予約 8:45~9:45 朝ヨガ 宮田奈緒	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 13:30~14:30 小顔フェイシャルヨガ 藤井梨紗	
14:00	要システム予約 14:30~15:30 パワーヨガ 大塚まさき	要システム予約 15:00~16:00 リラクソヨガ 美都くらら	要システム予約 14:00~15:00 リラクソヨガ 大塚まさき	要システム予約 14:00~15:00 骨盤調整ヨガ 大塚まさき	要システム予約 14:00~15:00 骨盤調整ヨガ 美都くらら	要システム予約 14:30~15:30 パワーヨガ 高橋則子	要システム予約 15:00~16:00 太陽礼拝 本田雄介	
15:00						要システム予約 16:10~17:10 骨盤調整ヨガ 佐藤美子	要システム予約 17:00~18:00 リラクソヨガ 大塚まさき	
16:00						要システム予約 18:00~19:00 シェイプアップヨガ 本田雄介		
17:00			要システム予約 17:30~18:30 リフレヨガ 宮田奈緒	要システム予約 18:00~19:00 リラクソヨガ 宮崎由里佳	要システム予約 18:00~19:00 リフレヨガ 宮崎由里佳			
18:00	要システム予約 18:00~19:00 リラクソヨガ 林真矢	要システム予約 18:00~19:00 パワーヨガ 本田雄介 要システム予約 20:00~21:00 骨盤調整 大森智子	要システム予約 19:50~20:50 リラクソヨガ 藤井梨紗					
19:00								
20:00								
	22月	23火	24水	25木	26金	27土	28日	
10:00	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 藤井梨紗	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 骨盤調整ヨガ 川内ありさ	要システム予約 10:30~11:30 テトックスヨガ 藤井梨紗	要システム予約 10:30~11:30 笑いヨガ 白岩由紀子	要システム予約 8:30~9:30 朝ヨガ 宮崎由里佳	
11:00								
12:00								
13:00							要システム予約 13:30~14:30 肩こり解消ヨガ 佐藤美子	
14:00		要システム予約 14:50~15:50 ヨガ哲学 佐藤美子	要システム予約 11:50~12:50 骨盤調整ヨガ2 佐藤美子	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 14:00~15:00 リラクソヨガ 林真矢	要システム予約 15:00~16:00 パワーヨガ 大塚まさき		
15:00	要システム予約 15:00~16:00 リフレヨガ 宮崎由里佳					要システム予約 17:00~18:00 リラクソヨガ 大塚まさき		
16:00								
17:00			要システム予約 17:00~18:00 小顔フェイシャルヨガ 川内ありさ	要システム予約 17:30~18:30 リラクソヨガ 大塚まさき	要システム予約 18:00~19:00 リフレヨガ 美都くらら			
18:00	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 17:30~18:30 リラクソヨガ 大森智子	要システム予約 20:15~21:15 パワーピクナー 辻野恵子	要システム予約 19:00~20:00 ハタヨガ 坂本かおる				
19:00								
20:00								

◆ zoom レッスン  
「YMC予約システム」から事前予約が必要です。  
※ご予約のめ切は前日の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。

◆ 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。  
※ご予約のめ切は前日の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オンラインレッスンに必要なIDとパスワードの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

★ イベントレッスン ★  
皆様にさらにオンラインレッスンを楽しんでいただけるように、月に1度イベントレッスンを開催いたします！  
背景がオレンジ色のレッスンがイベントレッスンとなります。他のレッスンと同様にご予約していただきご参加ください。  
今月は..笑いヨガ  
バリで好評だった「笑いヨガ」  
笑い心と体がほぐれ、自然とリラックスしている感覚。笑うことは生活していくうえでとても大切な要素です。2021年たくさん笑って過ごせるようにみんなで楽しい時間を過ごしましょう！