

2021年1月度 YMCオンラインヨガレッスン

2020.12.12 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											
								4	5	6			
					月	火	水						
					休校日	休校日	休校日						
10:00		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						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													
14:00			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			
15:00									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			
16:00		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			
17:00													
18:00		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										
19:00													
20:00													
		11	12	13	14	15	16						
		月	火	水	木	金	土						
		休校日	休校日	休校日	休校日	休校日	休校日						
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 宮崎由里佳	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 宮崎由里佳	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
15:00	要システム予約 16:00～17:00 小顔フェイシャルヨガ 宮崎由里佳											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
16:00												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
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～ 宮田奈緒 小顔フェイシャルヨガ 要システム予約 20:15～ 坂本かおる 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													
		18	19	20	21	22	23						
		月	火	水	木	金	土						
		休校日	休校日	休校日	休校日	休校日	休校日						
10:00	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 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 宮崎由里佳
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 坂本かおる			
16:00													
17:00													
18:00													
19:00													
20:00													
		25	26	27	28	29	30						
		月	火	水	木	金	土						
		休校日	休校日	休校日	休校日	休校日	休校日						
10:00	要システム予約 10:30～11:30 リラックスヨガ 林真矢							要システム予約 10:30～11:30 リラックスヨガ 宮崎由里佳	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 シェイプアップヨガ 本田雄介	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 10:00～11:00 パワーヨガ 宮崎由里佳	要システム予約 9:45～10:45 パワーヨガ 上村剛史
11:00													
12:00												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 13:00～14:00 シェイプアップヨガ 大塚まさき
13:00									要システム予約 13:30～14:30 月礼拝 藤井梨紗				要システム予約 15:00～16:00 骨盤調整ヨガ 大塚まさき
14:00	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
15:00	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 18:45～19:45 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
16:00								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 辻野恵子				
17:00													
18:00													
19:00													
20:00													