

# 2021年5月度 YMCオンラインヨガレッスン

2021.4.18 更新

	31 月		◆ 緑のバーの 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	◆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 土	2 日		
10:00	要システム予約 10:30~11:30 朝ヨガ 美都くらら		◆ 背景がオレンジ 色のレッスンは強度 が強いレッスんで す。		要システム予約 8:30~9:30 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					要システム予約 10:00~11:00 ピラティス 美都くらら	要システム予約 10:00~11:00 シェイプアップヨガ 本田雄介		
12:00	要システム予約 14:30~15:30 骨盤調整ヨガ 工藤友美				要システム予約 14:00~15:00 リラクソロジー 藤井梨紗	要システム予約 13:00~14:00 リラクソロジー 美都くらら		
13:00						要システム予約 15:00~16:00 肩こり解消ヨガ 工藤友美		
14:00	要システム予約 16:00~17:00 リラクソロジー 佐藤美子				要システム予約 17:00~18:00 パワーヨガ 大塚まさき	要システム予約 16:30~17:30 パワーヨガ 工藤友美		
15:00								
16:00	要システム予約 20:00~ 藤井彩生 ピラティス							
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土	9 日	
10:00	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 朝ヨガ 藤井梨紗	要システム予約 10:00~11:00 小顔フェイシャルヨガ 宮田奈緒	休校日	要システム予約 10:30~11:30 リラクソロジー 大塚まさき	要システム予約 8:30~9:30 朝ヨガ 藤井梨紗	要システム予約 8:45~9:45 朝ヨガ 宮田奈緒	
11:00			要システム予約 11:15~12:15 骨盤調整ヨガ 宮崎由里佳			要システム予約 10:30~11:30 ピラティス 美都くらら		
12:00	要システム予約 13:00~14:00 骨盤調整ヨガ 佐藤美子		要システム予約 14:30~15:30 アシタンカヨガピキナー 内林美穂			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 14:30~15:30 ピラティス 美都くらら	要システム予約 14:30~15:30 小顔フェイシャルヨガ 宮崎由里佳
13:00		要システム予約 15:00~16:00 リラクソロジー 宮田奈緒	要システム予約 16:10~17:10 肩こり解消ヨガ 佐藤美子			要システム予約 15:00~16:00 骨盤調整ヨガ 宮崎由里佳		要システム予約 16:00~17:00 シェイプアップヨガ 本田雄介
14:00		要システム予約 17:00~18:00 パワーヨガ 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				要システム予約 17:00~18:00 リラクソロジー 工藤友美	要システム予約 17:30~18:30 ピラティス 林真矢
15:00						要システム予約 18:00~ 本田雄介 パワーピキナーヨガ 要システム予約 20:00 藤井彩生 メディテーション		
16:00	要システム予約 18:00~19:00 リラクソロジー 本田雄介							
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土	16 日	
10:00	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 10:30~11:30 ピラティス 水野とも	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 ピラティス 藤井梨紗		要システム予約 10:00~11:00 パワーピキナーヨガ 工藤友美	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 11:15~12:15 骨盤調整ヨガ 大森智子	要システム予約 12:30~13:30 肩こり解消ヨガ 大森智子	要システム予約 12:00~13:00 骨盤調整ヨガ 大塚まさき		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 13:00~14:00 太陽礼拝 川内ありさ	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 14:30~15:30 アシタンカヨガピキナー 内林美穂	要システム予約 16:00~17:00 骨盤調整ヨガ 美都くらら	要システム予約 14:00~15:00 リラクソロジー 美都くらら	要システム予約 14:30~15:30 骨盤調整ヨガ 美都くらら	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 骨盤調整ヨガ 佐藤美子	要システム予約 16:00~17:00 月礼拝 林真矢	要システム予約 18:45~ 宮崎由里佳 パワーヨガ	要システム予約 16:00~17:00 パワーヨガ 大塚まさき	要システム予約 17:00~18:00 ピラティス 林真矢	要システム予約 16:00~17:00 リフレヨガ 美都くらら	
14:00	要システム予約 16:00~17:00 骨盤調整ヨガ 宮崎由里佳		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~ 宮崎由里佳 リラクソロジー	要システム予約 18:00~ 宮崎由里佳 リフレヨガ		要システム予約 17:30~18:30 パワーヨガ 本田雄介	
15:00	要システム予約 18:00~19:00 リラクソロジー 川内ありさ	要システム予約 18:45~ 宮崎由里佳 パワーピキナーヨガ			要システム予約 20:00 藤井彩生 メディテーション			
16:00	要システム予約 20:00~ 藤井彩生 ピラティス	要システム予約 20:00~ 宮崎由里佳 ピラティス						
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土	23 日	
10:00	要システム予約 10:30~11:30 朝ヨガ 林真矢	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 川内ありさ	要システム予約 10:30~11:30 リラクソロジー 大塚まさき	要システム予約 10:30~11:30 骨盤調整ヨガ 白岩由紀子	要システム予約 8:30~9:30 朝ヨガ 藤井梨紗	要システム予約 8:45~9:45 朝ヨガ 宮田奈緒	
11:00		要システム予約 11:50~12:50 リラクソロジー 藤井梨紗	要システム予約 13:00~14:00 小顔フェイシャルヨガ 藤井梨紗	要システム予約 12:00~13:00 パワーヨガ 大塚まさき	要システム予約 12:00~13:00 リラクソロジー 白岩由紀子	要システム予約 10:00~11:00 パワーヨガ 工藤友美	要システム予約 10:30~11:30 ピラティス 美都くらら	
12:00			要システム予約 14:30~15:30 アシタンカヨガピキナー 内林美穂	要システム予約 15:00~16:00 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 太陽礼拝 宮崎由里佳		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 14:30~15:00 パワーピキナーヨガ 工藤友美		要システム予約 17:00~18:00 リフレヨガ 宮田奈緒	要システム予約 18:45~ 宮崎由里佳 パワーヨガ	要システム予約 17:00~18:00 肩こり解消ヨガ 藤井梨紗	要システム予約 14:50~15:50 パワーヨガ 藤井梨紗	要システム予約 16:00~17:00 太陽礼拝 本田雄介	
14:00	要システム予約 16:00~ 宮崎由里佳 小顔フェイシャルヨガ	要システム予約 18:00~ 宮田奈緒 リストラティブヨガ	要システム予約 18:15~19:15 リラクソロジー 白岩由紀子	要システム予約 20:00~ 宮崎由里佳 リラクソロジー	要システム予約 20:00 藤井彩生 メディテーション	要システム予約 16:10~17:10 リラクソロジー 藤井梨紗	要システム予約 17:30~18:30 リラクソロジー 林真矢	
15:00	要システム予約 18:00~19:00 骨盤調整ヨガ 佐藤美子							
16:00	要システム予約 20:00~ 藤井彩生 ピラティス	要システム予約 20:00~ 大森智子 ピラティス						
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土	30 日	
10:00	要システム予約 10:30~11:30 パワーヨガ 美都くらら	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 13:00~14:00 ピラティス 佐藤美子	要システム予約 12:30~13:30 肩こり解消ヨガ 大森智子	骨盤の日 要システム予約 10:30~11:30 骨盤調整ヨガ 白岩由紀子	要システム予約 8:30~9:30 朝ヨガ 藤井梨紗	要システム予約 8:45~9:45 朝ヨガ 宮田奈緒	
11:00		要システム予約 11:50~12:50 ヴィンヤサフロア 藤井梨紗	要システム予約 14:30~15:30 アシタンカヨガピキナー 内林美穂	要システム予約 16:00~17:00 ピラティス 林真矢	要システム予約 13:00~14:00 骨盤調整ヨガ 大塚まさき	要システム予約 13:00~14:00 パワーヨガ 工藤友美	要システム予約 10:00~11:00 リラクソロジー 美都くらら	
12:00	要システム予約 13:00~14:00 小顔フェイシャルヨガ 舞名 里音	要システム予約 14:00~15:00 リラクソロジー 林真矢	要システム予約 17:00~18:00 シェイプアップヨガ 本田雄介	要システム予約 18:45~ 宮崎由里佳 パワーヨガ	要システム予約 14:30~15:30 骨盤調整ヨガ 大塚まさき	要システム予約 14:50~ 藤井梨紗 月礼拝	要システム予約 14:00~15:00 骨盤調整ヨガ 宮崎由里佳	
13:00			要システム予約 18:00~19:00 月礼拝 美都くらら	要システム予約 20:00~ 宮崎由里佳 リラクソロジー	要システム予約 18:00~19:00 骨盤調整ヨガ 藤井梨紗	要システム予約 16:10~ 藤井梨紗 フローヨガ	要システム予約 16:00~17:00 パワーヨガ 本田雄介	
14:00	要システム予約 15:30~16:30 骨盤調整ヨガ 宮崎由里佳				要システム予約 20:00 藤井彩生 メディテーション	要システム予約 17:30~18:30 肩こり解消ヨガ 工藤友美		
15:00	要システム予約 17:00~18:00 リラクソロジー 川内ありさ	要システム予約 18:45~ 宮崎由里佳 パワーピキナーヨガ						
16:00	要システム予約 20:00~ 藤井彩生 ピラティス	要システム予約 20:00~ 宮崎由里佳 ピラティス						
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								