

2021年11月度 YMCオンラインヨガレッスン

2021.11.4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 10:00~11:00 ヒラティス	要システム予約 10:00~ 宮田奈緒 骨盤調整ヨガ	要システム予約 8:30~ 佐藤美子 朝ヨガ	要システム予約 8:30~ 白岩由紀子 朝ヨガ	要システム予約 9:00~10:00 ヒラティス	要システム予約 8:30~ 宮崎由里佳 朝ヨガ	
11:00		美都くらら	要システム予約 11:20~ 宮田奈緒 リラクسسヨガ					
12:00		要システム予約 11:30~12:30 テトックスヨガ						
13:00		美都くらら	要システム予約 14:50~15:50 骨盤調整ヨガ 藤井梨紗	要システム予約 14:30~15:30 アシュタンカヨガヒキナー 内林美穂	要システム予約 14:30~15:30 月礼拝 藤井梨紗		要システム予約 14:50~15:50 肩こり解消ヨガ 佐藤美子	
14:00			要システム予約 16:30~17:30 パワーヨガ 宮崎由里佳		要システム予約 16:00~17:00 パワーヒキナーヨガ 工藤友美	要システム予約 16:00~17:00 肩こり解消ヨガ 工藤友美		
15:00			要システム予約 18:00~19:00 肩こり解消ヨガ 工藤友美	要システム予約 18:00~19:00 パワーヒキナーヨガ 片野しおり	要システム予約 20:00~ 藤井彩生 骨盤調整ヨガ	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 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 シェイプアップヨガ 本田雄介	
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
10:00	要システム予約 10:00~11:00 小顔フェイシャルヨガ 美都くらら	要システム予約 10:00~11:00 フローヨガ 川内ありさ	要システム予約 10:00~11:00 肩こり解消ヨガ 白岩由紀子	要システム予約 8:30~ 宮崎由里佳 朝ヨガ		要システム予約 8:30~ 佐藤美子 朝ヨガ	要システム予約 8:30~ 宮崎由里佳 朝ヨガ	
11:00		要システム予約 11:30~12:30 骨盤調整ヨガ 本田雄介				要システム予約 10:00~ 藤井梨紗 パワーヨガ	要システム予約 11:50~ 佐藤美子 骨盤調整ヨガ	
12:00		要システム予約 13:00~14:30 テトックスヨガ 宮崎由里佳	要システム予約 14:30~15:30 アシュタンカヨガヒキナー 内林美穂	要システム予約 15:00~16:00 アーサナ講解(座位) 大塚真由	要システム予約 14:00~15:00 リラクسسヨガ 林真矢	要システム予約 15:00~16:00 シェイプアップヨガ 本田雄介	要システム予約 15:30~16:30 太極礼拝 藤井彩生	
13:00	要システム予約 13:30~14:30 テトックスヨガ 宮崎由里佳	要システム予約 15:00~16:00 シェイプアップヨガ 本田雄介	要システム予約 16:00~ 藤井梨紗 小顔フェイシャルヨガ	要システム予約 17:00~18:00 パワーヒキナーヨガ 本田雄介	要システム予約 16:00~17:00 パワーヨガ 川内ありさ	要システム予約 17:00~18:00 リラクسسヨガ 美都くらら	要システム予約 17:00~18:00 パワーヒキナー ヨガ 藤井彩生	
14:00	要システム予約 16:00~ 宮田奈緒 パワーヨガ	要システム予約 15:00~16:00 テトックスヨガ 林真矢	要システム予約 18:00~19:00 リラクسسヨガ 工藤友美		要システム予約 18:00~ 佐藤美子 ピラティス			
15:00	要システム予約 17:30~18:30 骨盤調整ヨガ 宮田奈緒	要システム予約 18:30~19:30 リラクسسヨガ 宮田奈緒			要システム予約 20:00~ 藤井彩生 テトックスヨガ			
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								
10:00		要システム予約 10:00~11:00 太陽礼拝 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 藤井梨紗	要システム予約 8:30~ 川内ありさ 朝ヨガ	要システム予約 8:30~ 白岩由紀子 朝ヨガ	要システム予約 8:30~ 佐藤美子 朝ヨガ	要システム予約 8:30~ 片野しおり 朝ヨガ	
11:00		要システム予約 11:30~12:30 テトックスヨガ 美都くらら	要システム予約 11:30~12:30 リラクسسヨガ 藤井梨紗	要システム予約 10:00~11:00 リラクسسヨガ 川内ありさ		要システム予約 10:00~ 林真矢 月礼拝	要システム予約 10:00~ 美都くらら パワーヨガ	
12:00		要システム予約 13:30~14:30 リフレヨガ 宮崎由里佳	要システム予約 14:30~15:30 アシュタンカヨガヒキナー 内林美穂	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 13:30~14:30 肩こり解消ヨガ 佐藤美子	要システム予約 16:00~ 工藤友美 骨盤調整ヨガ	要システム予約 16:00~17:00 フローヨガ 林真矢	
13:00	要システム予約 16:00~ 宮田奈緒 パワーヨガ	要システム予約 16:30~17:30 リラクسسヨガ 本田雄介	要システム予約 18:00~19:00 パワーヒキナーヨガ 片野しおり	要システム予約 18:00~19:00 陰ヨガ 林真矢	要システム予約 16:30~ 片野しおり パワーヒキナーヨガ	要システム予約 17:30~18:30 リラクسسヨガ 美都くらら	要システム予約 17:30~18:30 シェイプアップヨガ 本田雄介	
14:00	要システム予約 17:30~18:30 骨盤調整ヨガ 宮田奈緒	要システム予約 18:00~19:00 骨盤調整ヨガ 工藤友美			要システム予約 20:00~ 藤井彩生 月礼拝			
15:00	要システム予約 20:00~ 藤井彩生 骨盤調整ヨガ							
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
10:00		要システム予約 10:00~11:00 パワーヨガ 美都くらら	要システム予約 10:00~11:00 骨盤調整ヨガ 藤井梨紗	要システム予約 8:30~ 川内ありさ 朝ヨガ	要システム予約 8:30~ 白岩由紀子 朝ヨガ	要システム予約 8:30~ 佐藤美子 朝ヨガ		
11:00		要システム予約 11:30~12:30 リラクسسヨガ 美都くらら	要システム予約 11:30~12:30 リラクسسヨガ 藤井梨紗	要システム予約 10:00~ 林真矢 月礼拝	要システム予約 11:00~12:00 小顔フェイシャルヨガ 舞名里音	要システム予約 10:00~ 藤井梨紗 シェイプアップヨガ 要システム予約 11:30~ 美都くらら 小顔フェイシャルヨガ	要システム予約 10:30~ 佐藤美子 肩こり解消ヨガ	
12:00	要システム予約 13:30~14:30 リラクسسヨガ 本田雄介	要システム予約 15:00~16:00 シェイプアップヨガ 本田雄介	要システム予約 14:30~15:30 アシュタンカヨガヒキナー 内林美穂	要システム予約 15:00~16:00 パワーヨガ 藤井梨紗	要システム予約 15:00~ 川内ありさ フローヨガ	要システム予約 13:00~ 美都くらら テトックスヨガ	要システム予約 15:30~16:30 リフレヨガ 美都くらら	
13:00	要システム予約 15:00~16:00 太陽礼拝 本田雄介	要システム予約 17:00~18:00 骨盤調整ヨガ 宮田奈緒	要システム予約 18:00~19:00 パワーヒキナーヨガ 片野しおり	要システム予約 16:30~17:30 骨盤調整ヨガ 工藤友美	要システム予約 16:30~ 片野しおり パワーヒキナーヨガ	要システム予約 17:00~18:00 ピラティス 水野とも	要システム予約 17:00~18:00 陰ヨガ 林真矢	
14:00	要システム予約 17:00~18:00 リストラティブヨガ 宮田奈緒			要システム予約 18:00~19:00 リラクسسヨガ 本田雄介	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 20:00~ 藤井彩生 メディテーション			
15:00	要システム予約 20:00~ 藤井彩生 骨盤調整ヨガ							
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
10:00	要システム予約 10:00~11:00 肩こり解消ヨガ 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 川内ありさ	◆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		◆ 緑のパーのレッスンは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います。		◆ 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。	
11:00								
12:00								
13:00	要システム予約 13:30~14:30 リラクسسヨガ 藤井梨紗	要システム予約 13:00~14:00 パワーヒキナー ヨガ 片野しおり						
14:00	要システム予約 15:00~16:00 パワーヨガ 本田雄介	要システム予約 18:30~ 美都くらら リフレヨガ						
15:00	要システム予約 17:00~18:00 リストラティブヨガ 宮田奈緒	要システム予約 20:00~ 美都くらら テトックスヨガ						
16:00	要システム予約 20:00~ 藤井彩生 骨盤調整ヨガ							
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								