

2021年12月度 YMCオンラインヨガレッスン

2021.11.8更新

		1	2	3	4	5	
		水	木	金	土	日	
	◆マタニティの方 レッスン参加条件						
10:00	・参加同意書をスクールに提出している方		要システム予約 8:30～ 本田雄介 朝ヨガ	要システム予約 8:30～ 本田雄介 朝ヨガ	要システム予約 8:45～ 宮田奈緒 朝ヨガ	要システム予約 8:30～ 本田雄介 朝ヨガ	
11:00	・妊娠16週～36週の方		要システム予約 10:00～ 白岩由紀子 肩こり解消ヨガ		要システム予約 10:00～11:00 リラックスヨガ 佐藤美子		
12:00	・ご家族、お医者様の許可を得ている方	要システム予約 11:30～12:30 リラックスヨガ 白岩由紀子	要システム予約 11:30～ 川内ありさ シェイプアップヨガ				
13:00	・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		要システム予約 14:00～15:00 パワービギナーヨガ 片野しおり	要システム予約 14:00～15:00 パワービギナーヨガ 片野しおり			
14:00	・レッスン時体調が良い方	要システム予約 14:30～15:30 アシュタンガヨガビギナー 内林美穂	要システム予約 14:00～15:00 パワービギナーヨガ 片野しおり	要システム予約 17:00～18:00 小顔フェイシャルヨガ 工藤友美		要システム予約 15:00～16:00 パワーヨガ 美都くらら	
15:00	(レッスンは5分前までキャンセル可能です)	要システム予約 16:30～17:30 リフレヨガ 宮田奈緒	要システム予約 18:30～ 藤井梨紗 テトックスヨガ	要システム予約 18:30～ 片野しおり パワーヨガ	要システム予約 17:00～18:00 骨盤調整ヨガ 工藤友美		
16:00	・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	要システム予約 18:00～19:00 パワーヨガ 片野しおり	要システム予約 20:00～ 藤井梨紗 リラックスヨガ	要システム予約 20:00～ 藤井彩生 テトックスヨガ			
17:00	・このマークがついているレッスンにご参加ください						
18:00	・既往、妊娠中の合併症がない方						
19:00	・単胎妊娠で母子ともに健康な方						
20:00							
		6	7	8	9	10	
		月	火	水	木	金	
10:00	休校日	休校日		要システム予約 8:30～ 工藤友美 朝ヨガ	要システム予約 10:30～11:30 骨盤調整ヨガ 林真矢	要システム予約 8:45～ 宮田奈緒 朝ヨガ	
11:00				要システム予約 10:00～11:00 フローヨガ 川内ありさ			
12:00							
13:00							
14:00					要システム予約 14:00～15:00 パワービギナーヨガ 片野しおり	要システム予約 16:00～17:00 リラックスヨガ 工藤友美	要システム予約 14:00～15:00 パワービギナーヨガ 白岩由紀子
15:00					要システム予約 16:00～17:00 太陽礼拝 本田雄介	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 16:00～17:00 陰ヨガ 林真矢
16:00					要システム予約 18:00～19:00 リストラティブヨガ 宮田奈緒	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 リラックスヨガ 宮田奈緒
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
		13	14	15	16	17	
		月	火	水	木	金	
10:00	要システム予約 10:00～11:00 アーサナ読解(立位) 大塚真苗	要システム予約 10:00～11:00 太陽礼拝 宮田奈緒		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～ 川内ありさ 朝ヨガ		
11:00	要システム予約 11:30～12:30 パワーヨガ 大塚真苗	要システム予約 11:30～12:30 リフレヨガ 宮田奈緒		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 10:00～11:00 パワービギナーヨガ 片野しおり		
12:00							
13:00							
14:00			要システム予約 14:30～15:30 アシュタンガヨガビギナー 内林美穂	要システム予約 14:00～15:00 パワーヨガ 片野しおり	要システム予約 14:00～15:00 パワーヨガ 片野しおり		
15:00		要システム予約 15:30～16:30 パワーヨガ 片野しおり	要システム予約 16:00～17:00 小顔フェイシャルヨガ 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		要システム予約 16:00～17:00 太陽礼拝 本田雄介	
16:00		要システム予約 18:00～19:00 骨盤調整ヨガ 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 リフレヨガ 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 17:30～18:30 リストラティブヨガ 宮田奈緒	
17:00	要システム予約 20:00～ 藤井彩生 月礼拝	要システム予約 20:00～ 佐藤美子 リラックスヨガ			要システム予約 20:00～ 藤井彩生 テトックスヨガ		
18:00							
19:00							
20:00							
		20	21	22	23	24	
		月	火	水	木	金	
10:00	要システム予約 10:00～11:00 パワーヨガ 白岩由紀子	要システム予約 10:30～11:30 骨盤調整ヨガ 大塚真苗	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～ 本田雄介 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 8:45～ 宮田奈緒 朝ヨガ	
11:00				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	要システム予約 10:00～11:00 肩こり解消ヨガ 本田雄介	要システム予約 10:00～11:00 太陽礼拝 川内ありさ	
12:00							
13:00	要システム予約 13:30～14:30 リラックスヨガ 佐藤美子	要システム予約 14:00～15:00 リラックスヨガ 水野とも	要システム予約 11:50～12:50 テトックスヨガ 佐藤美子	要システム予約 14:00～15:00 パワーヨガ 片野しおり	要システム予約 13:00～14:00 シェイプアップヨガ 本田雄介		
14:00			要システム予約 14:30～15:30 アシュタンガヨガビギナー 内林美穂			要システム予約 15:30～ 本田雄介 骨盤調整ヨガ	
15:00			要システム予約 16:00～17:00 リラックスヨガ 佐藤美子	要システム予約 17:00～18:00 リラックスヨガ 藤井梨紗		要システム予約 17:00～18:00 陰ヨガ 林真矢	
16:00			要システム予約 18:00～19:00 骨盤調整ヨガ 林真矢		要システム予約 18:00～19:00 リラックスヨガ 佐藤美子	要システム予約 17:30～18:30 骨盤調整ヨガ 佐藤美子	
17:00	要システム予約 17:30～18:30 パワービギナーヨガ 片野しおり	要システム予約 18:30～ 佐藤美子 骨盤調整ヨガ	要システム予約 20:00～ 佐藤美子 リストラティブヨガ				
18:00							
19:00							
20:00							
		27	28	29	30	31	
		月	火	水	木	金	
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 肩こり解消ヨガ 白岩由紀子	要システム予約 10:00～11:00 ピラティス 佐藤美子	休校日	休校日	◆ 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います。	
11:00	要システム予約 11:30～12:30 太陽礼拝 美都くらら	要システム予約 12:00～13:00 パワーヨガ 本田雄介	要システム予約 12:00～ 工藤友美 パワーヨガ				
12:00	要システム予約 14:00～15:00 ピラティス 水野とも	要システム予約 16:00～17:00 リラックスヨガ 工藤友美	要システム予約 14:30～15:30 アシュタンガヨガビギナー 内林美穂				
13:00		要システム予約 18:00～19:00 リストラティブヨガ 宮田奈緒	要システム予約 18:00～19:00 骨盤調整ヨガ 林真矢				
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	要システム予約 19:00～20:00 パワーヨガ 片野しおり						
20:00							

◆ 背景がオレンジ色のレッスンは強度が強いレッスンです。