

2022年1月度 YMCオンラインヨガレッスン

2021.12.14更新

31 月		◆マタニティの方 レッスン参加条件		❖ 緑のバーのレッスンはYMC各校スタジオレッスンのライブ配信となります。		1 土	2 日
10:00		・参加同意書をスクールに提出している方		※ご予約のメ切りは前日の18時までです。		休校日	休校日
11:00		・妊娠16週～36週の方		※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。			
12:00		・ご家族、お医者様の許可を得ている方		❖ 背景がオレンジ色のレッスンは強度が強めのレッスンです。			
13:00	要システム予約 13:00～ 工藤友美 リラックスヨガ	・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					
14:00		・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)					
15:00		・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					
16:00	要システム予約 16:00～17:00 骨盤調整ヨガ 川内ありさ	・このマークがついているレッスンにご参加ください					
17:00		・既往、妊娠中の合併症がない方					
18:00	要システム予約 18:00～ 藤井梨紗 パワーヨガ	・単胎妊娠で母子ともに健康な方					
19:00	要システム予約 20:00～ 藤井彩生 ピラティス						
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 10:00～11:00 太陽礼拝 佐藤美子	要システム予約 10:00～11:00 骨盤調整ヨガ 工藤友美	要システム予約 10:00～ 川内ありさ 小顔フェイシャルヨガ 要システム予約 11:30～ 白岩由紀子 パワーヨガ	休校日	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～ 白岩由紀子 朝ヨガ	
11:00							
12:00	要システム予約 12:00～13:00 骨盤調整ヨガ 佐藤美子	要システム予約 12:00～13:00 リラックスヨガ 片野しおり					要システム予約 13:00～14:00 リラックスヨガ 片野しおり
13:00							
14:00		要システム予約 14:30～15:30 アシュタンガヨガピキナー 内林美穂	要システム予約 15:00～16:00 リラックスヨガ 宮田奈緒			要システム予約 15:30～16:30 骨盤調整ヨガ 林真矢	要システム予約 16:10～17:10 肩こり解消ヨガ 佐藤美子
15:00							
16:00	要システム予約 15:30～16:30 リラックスヨガ 林真矢	要システム予約 16:00～17:00 リラックスヨガ 水野とも	要システム予約 17:00～18:00 肩こり解消ヨガ 片野しおり			要システム予約 17:00～18:00 リラックスヨガ 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 17:30～18:30 シェイプアップヨガ 本田雄介	要システム予約 18:45～19:45 パワーピキナーヨガ 片野しおり				
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 10:00～11:00 パワーヨガ 白岩由紀子	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～ 川内ありさ 肩こり解消ヨガ 要システム予約 11:30～ 藤井梨紗 パワーヨガ	要システム予約 11:00～ 畠中真梨 デトックスヨガ 要システム予約 12:30～13:30 小顔フェイシャルヨガ 工藤友美	要システム予約 8:45～ 宮田奈緒 朝ヨガ	要システム予約 10:00～11:00 パワーピキナーヨガ 片野しおり	
11:00							
12:00	要システム予約 11:30～12:30 肩こり解消ヨガ 工藤友美	要システム予約 11:50～12:50 パワーピキナーヨガ 藤井梨紗					
13:00							
14:00							
15:00	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 肩こり解消ヨガ 片野しおり	要システム予約 14:30～15:30 アシュタンガヨガピキナー 内林美穂	要システム予約 15:00～16:00 リラックスヨガ 白岩由紀子	要システム予約 13:00～ 本田雄介 骨盤調整ヨガ 要システム予約 14:30～ 本田雄介 シェイプアップヨガ	要システム予約 13:00～14:00 フローヨガ 川内ありさ	
16:00	要システム予約 16:10～17:10 フローヨガ 藤井梨紗		要システム予約 16:00～ 林真矢 陰ヨガ	要システム予約 17:30～18:30 太陽礼拝 本田雄介			
17:00		要システム予約 18:30～ 佐藤美子 リラックスヨガ	要システム予約 18:30～ 本田雄介 肩こり解消ヨガ	要システム予約 17:30～18:30 リラックスヨガ 片野しおり		要システム予約 17:30～18:30 リフレヨガ 宮田奈緒	
18:00		要システム予約 20:00～ 佐藤美子 デトックスヨガ	要システム予約 20:00～ 本田雄介 シェイプアップヨガ	要システム予約 18:45～ 片野しおり パワーピキナーヨガ			
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 10:00～11:00 太陽礼拝 白岩由紀子	要システム予約 10:00～11:00 骨盤調整ヨガ 工藤友美	要システム予約 10:00～11:00 リラックスヨガ 川内ありさ	要システム予約 11:00～ 舞名里音 小顔フェイシャルヨガ 要システム予約 12:30～ 美都くらら リフレヨガ	要システム予約 8:45～ 宮田奈緒 朝ヨガ	要システム予約 10:00～11:00 リラックスヨガ 美都くらら	
11:00							
12:00	要システム予約 11:30～12:30 肩こり解消ヨガ 工藤友美	要システム予約 11:50～12:50 リラックスヨガ 藤井梨紗	要システム予約 11:30～12:30 リラックスヨガ 工藤友美	要システム予約 12:30～ 美都くらら リフレヨガ		要システム予約 13:00～14:00 シェイプアップヨガ 川内ありさ	
13:00							
14:00							
15:00	要システム予約 14:30～15:30 パワーヨガ 工藤友美	要システム予約 14:30～15:30 肩こり解消ヨガ 片野しおり	要システム予約 14:30～15:30 アシュタンガヨガピキナー 内林美穂	要システム予約 15:00～16:00 シェイプアップヨガ 白岩由紀子	要システム予約 13:00～ 本田雄介 パワーヨガ 要システム予約 14:30～ 本田雄介 骨盤調整ヨガ	要システム予約 16:00～17:00 肩こり解消ヨガ 本田雄介	
16:00	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 17:00～18:00 月礼拝 美都くらら	要システム予約 18:00～ 宮田奈緒 デトックスヨガ	要システム予約 17:30～18:30 骨盤調整ヨガ 藤井梨紗	要システム予約 16:00～ 林真矢 リラックスヨガ 要システム予約 17:30～ 佐藤美子 ピラティス	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							
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 10:00～11:00 骨盤調整ヨガ 白岩由紀子	要システム予約 10:00～11:00 ピラティス 水野とも	要システム予約 10:00～11:00 ピラティス 水野とも	要システム予約 11:00～ 畠中真梨 骨盤調整ヨガ 要システム予約 12:30～ 美都くらら 小顔フェイシャルヨガ	要システム予約 8:45～ 宮田奈緒 朝ヨガ	要システム予約 13:00～ 美都くらら ピラティス	
11:00							
12:00	要システム予約 11:30～ 美都くらら デトックスヨガ	要システム予約 11:50～12:50 小顔フェイシャルヨガ 藤井梨紗	要システム予約 11:30～12:30 肩こり解消ヨガ 工藤友美	要システム予約 12:30～ 美都くらら リフレヨガ	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 14:30～ 美都くらら デトックスヨガ	
13:00	要システム予約 13:00～ 美都くらら リラックスヨガ	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 14:30～15:30 アシュタンガヨガピキナー 内林美穂	要システム予約 14:00～15:00 リラックスヨガ 工藤友美			
14:00	要システム予約 14:30～15:30 パワーヨガ 工藤友美	要システム予約 15:00～16:00 パワーヨガ 片野しおり	要システム予約 16:00～ 林真矢 シェイプアップヨガ	要システム予約 15:30～16:30 フローヨガ 藤井梨紗	要システム予約 16:00～17:00 リラックスヨガ 本田雄介		
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	要システム予約 18:00～19:00 シェイプアップヨガ 宮田奈緒	要システム予約 20:00～ 佐藤美子 デトックスヨガ	要システム予約 17:30～18:30 リラックスヨガ 藤井梨紗	要システム予約 17:30～18:30 シェイプアップヨガ 本田雄介		要システム予約 17:30～18:30 リラックスヨガ 佐藤美子	
19:00							
20:00							