

2022年2月度 YMCオンラインヨガレッスン

2022.1.12作成

		1	2	3	4	5	6		
		火 New Moon	水	木	金	土	日		
<p>◆ 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並びは前日の18時までです。</p> <p>※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。</p>	10:00	要システム予約 10:00~11:00 骨盤調整ヨガ 宮田奈緒	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 8:30~ 川内ありさ 骨盤調整ヨガ 工藤友美	要システム予約 10:00~11:00 肩こり解消ヨガ 片野しおり	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 11:30~12:30 パワービキナーヨガ 工藤友美	要システム予約 11:30~ 藤井梨紗 リラクセスヨガ	要システム予約 11:30~12:30 小顔フェイシャルヨガ 舞名里音				
	12:00		要システム予約 13:30~14:30 骨盤調整ヨガ 佐藤美子	要システム予約 14:30~15:30 アシュタンカヨガビキナー 内林美穂	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 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 16:00~17:00 パワーヨガ 名手杏奈	要システム予約 16:00~17:00 リラクセスヨガ 名手杏奈	要システム予約 18:45~ 宮崎由里佳 パワービキナーヨガ	要システム予約 20:00~ 藤井彩生 メティテーション		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 18:00~ 林真矢 月礼拝	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 20:00~ 宮崎由里佳 リラクセスヨガ			要システム予約 17:30~18:30 リストラティブヨガ 宮田奈緒	
	15:00		要システム予約 20:00~ 佐藤美子 ピラティス						
	16:00								
		7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土	13 日	
<p>休校日</p>	10:00	要システム予約 8:30~ 白岩由紀子 肩こり解消ヨガ		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 8:30~ 佐藤美子 パワーヨガ	要システム予約 8:45~ 宮田奈緒 朝ヨガ		要システム予約 11:00~12:00 シェイプアップヨガ 川内ありさ	
	11:00	要システム予約 11:30~ 川内ありさ フロヨガ							
	12:00		要システム予約 14:00~15:00 骨盤調整ヨガ 宮田奈緒	要システム予約 14:30~15:30 アシュタンカヨガビキナー 内林美穂	要システム予約 16:00~17:00 リラクセスヨガ 水野とも	要システム予約 14:30~15:30 月礼拝 林真矢		要システム予約 16:00~17:00 リラクセスヨガ 美都くらら	
	13:00			要システム予約 16:00~17:00 小顔フェイシャルヨガ 藤井梨紗	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 17:30~18:30 骨盤調整ヨガ 本田雄介		要システム予約 17:30~18:30 パワーヨガ 本田雄介	
	14:00		要システム予約 20:00~ 佐藤美子 パワーヨガ	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 20:00~ 宮崎由里佳 リラクセスヨガ	要システム予約 20:00~ 藤井彩生 デトックスヨガ			
	15:00								
	16:00								
		14 月	15 火	16 水	17 木 Full Moon	18 金	19 土	20 日	
10:00	要システム予約 10:00~ 藤井梨紗 パワービキナーヨガ	要システム予約 10:00~11:00 パワーヨガ 宮田奈緒	要システム予約 8:30~ 本田雄介 パワーヨガ 宮田奈緒	要システム予約 10:00~11:00 リラクセスヨガ 工藤友美	要システム予約 10:00~ 片野しおり パワーヨガ	要システム予約 8:45~ 宮田奈緒 朝ヨガ		要システム予約 11:00~12:00 小顔フェイシャルヨガ 川内ありさ	
11:00	要システム予約 11:30~ 藤井梨紗 小顔フェイシャルヨガ		要システム予約 10:00~11:00 骨盤調整ヨガ 美都くらら	要システム予約 13:00~14:00 骨盤調整ヨガ 川内ありさ	要システム予約 11:30~ 冨中真梨 デトックスヨガ				
12:00		要システム予約 14:00~15:30 シェイプアップヨガ 宮崎由里佳	要システム予約 14:30~15:30 アシュタンカヨガビキナー 内林美穂	要システム予約 17:30~ 藤井梨紗 月礼拝	要システム予約 14:30~15:30 月礼拝 林真矢	要システム予約 14:00~15:00 本田雄介 月礼拝 林真矢		要システム予約 16:00~17:00 デトックスヨガ 美都くらら	
13:00	要システム予約 16:00~17:00 パワーヨガ 名手杏奈	要システム予約 16:00~17:00 リラクセスヨガ 名手杏奈	要システム予約 16:00~17:00 リラクセスヨガ 工藤友美	要システム予約 18:45~ 宮崎由里佳 パワービキナーヨガ	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 15:30~16:30 リラクセスヨガ 美都くらら		要システム予約 17:30~18:30 パワーヨガ 本田雄介	
14:00	要システム予約 18:45~ 宮崎由里佳 リラクセスヨガ	要システム予約 18:00~ 片野しおり 肩こり解消ヨガ	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 20:00~ 宮崎由里佳 リラクセスヨガ	要システム予約 20:00~ 藤井彩生 メティテーション				
15:00		要システム予約 20:00~ 佐藤美子 ピラティス							
16:00									
		21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土	27 日	
10:00	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 10:00~11:00 フロヨガ 川内ありさ	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 骨盤調整ヨガ 工藤友美	要システム予約 10:00~ 片野しおり 肩こり解消ヨガ 工藤友美	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 パワーヨガ	
11:00	要システム予約 11:30~ 藤井梨紗 リラクセスヨガ				要システム予約 11:30~ 舞名里音 小顔フェイシャルヨガ	要システム予約 10:00~11:00 パワーヨガ 片野しおり		要システム予約 11:00~12:00 フロヨガ 川内ありさ	
12:00		要システム予約 14:00~15:00 デトックスヨガ 片野しおり	要システム予約 14:30~15:30 アシュタンカヨガビキナー 内林美穂	要システム予約 15:30~16:30 リラクセスヨガ 名手杏奈	要システム予約 14:30~15:30 月礼拝 林真矢	要システム予約 16:00~17:00 デトックスヨガ 美都くらら		要システム予約 13:30~14:30 パワービキナーヨガ 藤井梨紗	
13:00			要システム予約 15:30~16:30 リラクセスヨガ 名手杏奈	要システム予約 16:00~17:00 小顔フェイシャルヨガ 川内ありさ	要システム予約 17:30~ 本田雄介 太陽礼拝	要システム予約 18:00~19:00 リラクセスヨガ 宮田奈緒		要システム予約 15:00~ 名手杏奈 リラクセスヨガ	
14:00	要システム予約 14:30~ 工藤友美 小顔フェイシャルヨガ	要システム予約 15:30~16:30 リラクセスヨガ 名手杏奈	要システム予約 16:00~17:00 小顔フェイシャルヨガ 川内ありさ	要システム予約 17:30~ 本田雄介 太陽礼拝	要システム予約 18:00~19:00 リラクセスヨガ 宮田奈緒	要システム予約 17:30~18:30 パワービキナーヨガ 本田雄介			
15:00	要システム予約 16:00~17:00 パワービキナーヨガ 名手杏奈			要システム予約 18:45~ 宮崎由里佳 パワービキナーヨガ	要システム予約 20:00~ 藤井彩生 デトックスヨガ				
16:00	要システム予約 18:45~ 宮崎由里佳 リラクセスヨガ	要システム予約 20:00~ 佐藤美子 骨盤調整ヨガ							
17:00	要システム予約 20:00~ 藤井彩生 ピラティス								
18:00									
19:00									
20:00									
		28 月	◆マナーティの方 レッスン参加条件						
10:00	要システム予約 10:00~ 本田雄介 シェイプアップヨガ	<ul style="list-style-type: none"> 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 							
11:00	要システム予約 11:30~ 美都くらら リラクセスヨガ								
12:00									
13:00									
14:00	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								
15:00									
16:00									
17:00									
18:00	要システム予約 18:45~ 宮崎由里佳 リラクセスヨガ								
19:00	要システム予約 20:00~ 藤井彩生 骨盤調整ヨガ								
20:00									

◆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。