2022年5月度　YMCオンラインヨガレッスン

2022.4.12作成

◆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

❖ 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。

❖ 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。
※ご予約の〆切は**前日の18時まで**です。
※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。

	30 月	31 火	1 日 New Moon
10:00	要システム予約 10:00～　片野しおり 肩こり解消ヨガ	要システム予約 10:00～　小笠原南 パワーヨガ	要システム予約 8:30～　白岩由紀子 朝ヨガ
11:00	要システム予約 11:30～12:30 リラックスヨガ 片野しおり	要システム予約 11:30～12:30 デトックスヨガ 小笠原南	要システム予約 10:00～　藤井梨紗 リラックスヨガ
12:00			要システム予約 11:30～　大塚真苗 パワーヨガ
13:00			
14:00		要システム予約 14:30～15:30 リフレヨガ 宮田奈緒	要システム予約 15:00～16:00 骨盤調整ヨガ 工藤友美
15:00	要システム予約 15:00～16:00 ヴィンヤサフロー 藤井梨紗		要システム予約 17:00～18:00 月礼拝 林真矢
16:00		要システム予約 16:30～　佐藤美チ ピラティス	
17:00			
18:00		要システム予約 18:00～19:00 リラックスヨガ 宮崎由里佳	
19:00			
20:00	要システム予約 20:00～　藤井彩生 ピラティス		

	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 日
10:00	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～　名手杏奈 朝ヨガ	要システム予約 8:30～　宮田奈緒 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～　白岩由紀子 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 10:00～　小笠原南 パワーヨガ
11:00	要システム予約 10:00～11:00 パワーヨガ 尾屋尚子	要システム予約 10:00～11:00 肩こり解消ヨガ 小笠原南	要システム予約 10:00～11:00 リフレヨガ 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 藤井梨紗	要システム予約 11:20～12:20 デトックスヨガ 畠中真梨	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 11:30～12:30 リラックスヨガ 川内ありさ
12:00							
13:00							
14:00	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 骨盤調整ヨガ 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		要システム予約 14:30～15:30 骨盤調整ヨガ 片野しおり	要システム予約 14:30～15:30 太陽礼拝 尾屋尚子	要システム予約 15:00～16:00 骨盤調整ヨガ 宮崎由里佳
15:00							
16:00		要システム予約 17:00～18:00 リストラティフヨガ 宮田奈緒	要システム予約 17:00～18:00 シェイファアップヨガ 本田雄介	要システム予約 17:00～18:00 パワーヨガ 工藤友美		要システム予約 17:00～18:00 リラックスヨガ 宮崎由里佳	要システム予約 17:00～18:00 肩こり解消ヨガ 林真矢
17:00							
18:00	要システム予約 18:00～19:00 デトックスヨガ 美都くらら				要システム予約 18:00～19:00 太陽礼拝 本田雄介		
19:00							
20:00							

	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土	15 日
10:00	休校日		要システム予約 8:30～　藤井梨紗 朝ヨガ		要システム予約 10:00～　尾屋尚子 パワーヨガ	要システム予約 10:00～　川内ありさ 太陽礼拝	
11:00			要システム予約 10:00～11:00 ヴィンヤサフロー 川内ありさ		要システム予約 11:20～12:20 小顔フェイシャルヨガ 舞名里音	要システム予約 11:30～12:30 骨盤調整ヨガ 藤井梨紗	
12:00				要システム予約 13:30～14:30 パワービギナーヨガ 佐藤美子			
13:00		要システム予約 14:30～15:30 デトックスヨガ 宮田奈緒	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 14:30～15:30 リラックスヨガ 宮田奈緒		要システム予約 14:30～15:30 パワーヨガ 小笠原南
14:00			要システム予約 16:00～　美都くらら 小顔フェイシャルヨガ	要システム予約 16:00～17:00 骨盤調整ヨガ 名手杏奈		要システム予約 16:00～17:00 パワーヨガ 片野しおり	要システム予約 17:00～18:00 ピラティス 水野とも
15:00		要システム予約 18:30～　本田雄介 パワービギナーヨガ	要システム予約 17:30～18:30 ピラティス 佐藤美子	要システム予約 18:00～19:00 肩こり解消ヨガ 宮崎由里佳	要システム予約 18:00～　美都くらら ピラティス	要システム予約 17:30～18:30 リラックスヨガ 尾屋尚子	
16:00		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 デトックスヨガ		
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							

	16 月 Full Moon	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土	22 日
10:00	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 8:30～　工藤友美 朝ヨガ		要システム予約 10:00～　小笠原南 リラックスヨガ	要システム予約 10:00～　尾屋尚子 リラックスヨガ	要システム予約 10:00～　佐藤美子 太陽礼拝	要システム予約 10:00～　尾屋尚子 パワーヨガ
11:00	要システム予約 11:30～12:30 リラックスヨガ 片野しおり	要システム予約 10:00～11:00 肩こり解消ヨガ 小笠原南	要システム予約 11:30～12:30 肩こり解消ヨガ 佐藤美子	要システム予約 11:30～12:30 太陽礼拝 小笠原南	要システム予約 11:20～12:20 肩こり解消ヨガ 畠中真梨	要システム予約 11:30～12:30 骨盤調整ヨガ 林真矢	要システム予約 11:30～12:30 リラックスヨガ 小笠原南
12:00							要システム予約 13:00～14:00 ヴィンヤサフロー 川内ありさ
13:00		要システム予約 14:30～15:30 リラックスヨガ 尾屋尚子	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 14:30～15:30 骨盤調整ヨガ 工藤友美	要システム予約 15:00～16:00 小顔フェイシャルヨガ 藤井梨紗	要システム予約 14:30～15:30 リラックスヨガ 白岩由紀子	
14:00	要システム予約 16:00～17:00 肩こり解消ヨガ 名手杏奈		要システム予約 16:00～　美都くらら リフレヨガ	要システム予約 16:00～　宮崎由里佳 デトックスヨガ		要システム予約 17:00～18:00 パワーヨガ 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 美都くらら
15:00	要システム予約 18:00～　藤井梨紗 月礼拝	要システム予約 18:00～　宮崎由里佳 小顔フェイシャルヨガ	要システム予約 17:30～18:30 リラックスヨガ 宮崎由里佳	要システム予約 17:30～18:30 パワーヨガ 本田雄介	要システム予約 18:00～　林真矢 陰ヨガ		
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～　佐藤美子 パワーヨガ			要システム予約 20:00～　藤井彩生 メディテーション		
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							

	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土 骨盤の日	29 日
10:00	要システム予約 10:00～　美都くらら ピラティス	要システム予約 10:00～　尾屋尚子 デトックスヨガ				要システム予約 10:00～11:00 骨盤調整ヨガ 佐藤美子	要システム予約 8:30～　林真矢 朝ヨガ
11:00	要システム予約 11:30～12:30 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 尾屋尚子			要システム予約 11:20～12:20 骨盤調整ヨガ 舞名里音		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
12:00							
13:00							
14:00	要システム予約 14:30～15:30 パワーヨガ 片野しおり	要システム予約 14:30～15:30 小顔フェイシャルヨガ 藤井梨紗	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 14:30～15:30 小顔フェイシャルヨガ 工藤友美	要システム予約 14:30～15:30 フローヨガ 宮崎由里佳		要システム予約 14:30～15:30 パワーヨガ 小笠原南
15:00			要システム予約 16:00～　宮崎由里佳 骨盤調整ヨガ	要システム予約 16:00～　片野しおり 骨盤調整ヨガ		要システム予約 16:00～　林真矢 骨盤調整ヨガ	
16:00							要システム予約 17:00～18:00 リフレヨガ 美都くらら
17:00					要システム予約 17:30～18:30 シェイファアップヨガ 本田雄介	要システム予約 17:30～18:30 骨盤調整ヨガ 小笠原南	
18:00	要システム予約 18:00～　本田雄介 シェイファアップヨガ		要システム予約 17:30～18:30 パワーヨガ 名手杏奈	要システム予約 17:30～18:30 太陽礼拝 尾屋尚子			
19:00							
20:00	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 20:00～　佐藤美子 リストラティフヨガ			要システム予約 20:00～　藤井彩生 デトックスヨガ		