


2022年6月度 YMCオンラインヨガレッスン

2022.5.7作成

◆マタニティの方 レッスン参加条件		1	2	3	4	5	
		水	木	金	土	日	
10:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>参加同意書をスクールに提出している方</li> <li>妊娠16週～36週の方</li> <li>ご家族、お医者様の許可を得ている方</li> <li>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</li> <li>レッスン時体調が良い方</li> <li>(レッスンは5分前までキャンセル可能です)</li> <li>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</li> <li>このマークがついているレッスンにご参加ください</li> <li>既往、妊娠中の合併症がない方</li> <li>単胎妊娠で母子ともに健康な方</li> </ul>	要システム予約 8:30～ 名手杏奈 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 8:30～ 名手杏奈 朝ヨガ	要システム予約 10:00～ 名手杏奈 骨盤調整ヨガ	
11:00		要システム予約 10:00～11:00 パワーヨガ 名手杏奈	要システム予約 11:30～12:30 リラクسسヨガ 尾屋尚子	要システム予約 11:20～12:20 肩こり解消ヨガ 富中真梨	要システム予約 10:00～ 藤井梨紗 リラクسسヨガ	要システム予約 11:30～12:30 リラクسسヨガ 川内ありさ	
12:00							
13:00							
14:00		要システム予約 14:30～15:30 アシュタンガヨガピキナー 内林美穂	要システム予約 14:30～15:30 パワーヒキナーヨガ 工藤友美	要システム予約 14:30～15:30 骨盤調整ヨガ 白岩由紀子	要システム予約 14:30～15:30 パワーヨガ 宮田奈緒	要システム予約 15:30～16:30 パワーヨガ 工藤友美	
15:00							
16:00		要システム予約 16:30～17:30 リラクسسヨガ 宮崎由里佳			要システム予約 17:00～18:00 ピラティス 水野とも		
17:00							
18:00	要システム予約 18:00～19:00 パワーヨガ 工藤友美	要システム予約 18:00～19:00 テトックスヨガ 小笠原南	要システム予約 18:00～ 片野しおり パワーヨガ	要システム予約 20:00～ 藤井彩生 メティテーション			
19:00							
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～ 宮田奈緒 朝ヨガ	要システム予約 10:00～ 林真矢 月礼拝	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 8:30～ 片野しおり 朝ヨガ	
11:00			要システム予約 11:30～12:30 リラクسسヨガ 林真矢	要システム予約 11:30～12:20 骨盤調整ヨガ 舞名里音		要システム予約 10:00～ 藤井梨紗 ワインヤサフロー	
12:00							
13:00							
14:00			要システム予約 14:30～15:30 アシュタンガヨガピキナー 内林美穂	要システム予約 16:30～17:30 シェイプアップヨガ 本田雄介	要システム予約 16:30～17:30 肩こり解消ヨガ 佐藤美子	要システム予約 18:00～ 白岩由紀子 骨盤調整ヨガ	要システム予約 16:00～17:00 骨盤調整ヨガ 宮田奈緒
15:00							
16:00			要システム予約 16:30～17:30 骨盤調整ヨガ 美都くらら	要システム予約 17:00～18:00 リラクسسヨガ 小笠原南	要システム予約 20:00～ 藤井彩生 テトックスヨガ		
17:00			要システム予約 18:00～19:00 リフレヨガ 宮崎由里佳				
18:00							
19:00							
20:00							
		13	14	15	16	17	
		月	火 Full Moon	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 川内ありさ		要システム予約 8:30～ 片野しおり 朝ヨガ	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～ 尾屋尚子 太陽礼拝	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 パワーヨガ 小笠原南			要システム予約 11:20～12:20 テトックスヨガ 富中真梨	要システム予約 10:00～ 藤井梨紗 小顔フェイシャルヨガ	
12:00							
13:00							
14:00	要システム予約 14:30～15:30 肩こり解消ヨガ 白岩由紀子	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～ 佐藤美子 骨盤調整ヨガ	要システム予約 14:30～15:30 リラクسسヨガ 尾屋尚子	要システム予約 14:30～15:30 パワーヨガ 尾屋尚子	
15:00		要システム予約 15:45～16:45 リラクسسヨガ 白岩由紀子	要システム予約 16:30～17:30 骨盤調整ヨガ 名手杏奈	要システム予約 16:30～17:30 パワーヨガ 片野しおり	要システム予約 17:00～ 藤井梨紗 パワーヨガ	要システム予約 15:30～16:30 ハタヨガ 宮崎由里佳	
16:00			要システム予約 18:00～19:00 リストラティブヨガ 工藤友美	要システム予約 18:00～19:00 テトックスヨガ 片野しおり	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 17:00～18:00 リラクسسヨガ 小笠原南	
17:00						要システム予約 17:00～18:00 リラクسسヨガ 小笠原南	
18:00	要システム予約 18:00～ 宮田奈緒 リラクسسヨガ						
19:00	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～ 宮田奈緒 骨盤調整ヨガ					
20:00							
		20	21	22	23	24	
		月	火	水	木	金	
10:00		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～ 本田雄介 朝ヨガ	要システム予約 8:30～ 工藤友美 朝ヨガ	要システム予約 8:30～ 本田雄介 朝ヨガ	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	
11:00	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 10:00～11:00 リフレヨガ 宮田奈緒	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		
12:00							
13:00							
14:00							
15:00	要システム予約 14:30～ 藤井梨紗 リラクسس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 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 14:30～15:30 リラクسسヨガ 白岩由紀子	要システム予約 14:30～15:30 パワーヨガ 藤井梨紗	要システム予約 14:30～15:30 肩こり解消ヨガ 宮崎由里佳	
16:00	要システム予約 16:00～17:00 陰ヨガ 林真矢	要システム予約 16:00～17:00 リラクسسヨガ 美都くらら	要システム予約 16:00～ 白岩由紀子 リラクسسヨガ			要システム予約 16:00～17:00 パワーヒキナーヨガ 工藤友美	
17:00		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 17:30～ 名手杏奈 肩こり解消ヨガ	要システム予約 18:30～ 尾屋尚子 パワーヨガ	要システム予約 18:00～ 美都くらら リラクسسヨガ		
18:00				要システム予約 20:00～ 尾屋尚子 骨盤調整ヨガ	要システム予約 20:00～ 藤井彩生 テトックスヨガ		
19:00	要システム予約 20:00～ 藤井彩生 ピラティス						
20:00							
		27	28	29	30	<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なります。 ※ご予約のメ切りは前日の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。</p> <p>◆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。</p> 	
		月	火	水 New Moon	木		
10:00	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～ 片野しおり 朝ヨガ	要システム予約 10:00～ 白岩由紀子 太陽礼拝	要システム予約 10:00～ 白岩由紀子 太陽礼拝		
11:00	要システム予約 10:00～ 尾屋尚子 太陽礼拝			要システム予約 11:30～12:30 パワーヨガ 藤井梨紗	要システム予約 11:30～12:30 パワーヨガ 藤井梨紗		
12:00							
13:00							
14:00							
15:00	要システム予約 15:00～16:00 パワーヒキナーヨガ 片野しおり	要システム予約 16:00～ 白岩由紀子 テトックスヨガ	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 14:30～15:30 小顔フェイシャルヨガ 工藤友美			
16:00	要システム予約 16:30～17:30 陰ヨガ 林真矢	要システム予約 17:30～18:30 骨盤調整ヨガ 白岩由紀子	要システム予約 18:00～ 美都くらら 月礼拝	要システム予約 18:00～19:00 リストラティブヨガ 佐藤美子			
17:00							
18:00							
19:00	要システム予約 20:00～ 藤井彩生 骨盤調整ヨガ						
20:00							