

2022年7月度 YMCオンラインヨガレッスン

2022.6.11作成

		1		2		3	
		金		土		日	
<p>◆マタニティの方 レッスン参加条件</p> <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>		<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。</p> <p>※ご予約のメ切りは前日の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>		<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>		<p>要システム予約 8:30～ 佐藤美子 朝ヨガ</p> <p>要システム予約 10:00～11:00 骨盤調整ヨガ 名手杏奈</p> <p>要システム予約 14:30～15:30 ハワーヨガ 小笠原南</p> <p>要システム予約 17:00～18:00 リフレヨガ 美都くらら</p>	
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
4月		5月		6月		7月	
休校日							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
11月		12月		13月		14月	
						Full Moon	
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
18月		19月		20月		21月	
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
25月		26月		27月		28月	
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
29月		30月		31月			
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							