

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"> ・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 ・レッスンを体調が良い方 ・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 		<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		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 11:30～12:30 テトックスヨガ 藤井梨紗		要システム予約 10:00～11:00 骨盤調整ヨガ 名手杏奈	
11:00		要システム予約 14:30～15:30 肩こり解消ヨガ 林真矢		要システム予約 16:00～17:00 リラックスヨガ 小笠原南		要システム予約 14:30～15:30 ハワーヨガ 小笠原南	
12:00		要システム予約 18:00～ 本田雄介 シェイプアップヨガ		要システム予約 20:00～ 藤井彩生 メディテーション		要システム予約 17:00～18:00 リラックスヨガ 工藤友美	
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
4月		5月		6月		7月	
10:00		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 10:00～11:00 テトックスヨガ 林真矢		要システム予約 10:00～ 白岩由紀子 ハワーヨガ	
11:00		要システム予約 11:30～12:30 リラックスヨガ 川内ありさ		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 11:30～12:30 リラックスヨガ 白岩由紀子	
12:00		要システム予約 14:30～15:30 ハワーヨガ 片野しおり		要システム予約 16:00～ 美都くらら 肩こり解消ヨガ		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	
13:00		要システム予約 16:00～17:00 骨盤調整ヨガ 工藤友美		要システム予約 17:30～ 工藤友美 小顔フェイシャルヨガ		要システム予約 16:00～ 名手杏奈 リラックスヨガ	
14:00		要システム予約 17:00～18:00 リフレヨガ 宮崎由里佳		要システム予約 20:00～ 片野しおり 骨盤調整ヨガ		要システム予約 17:00～18:00 ピラティス 佐藤美子	
15:00		要システム予約 18:00～ 藤井彩生 メディテーション				要システム予約 20:00～ 藤井彩生 デトックスヨガ	
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
休校日							
11月		12月		13月		14月	
10:00		要システム予約 8:30～ 片野しおり 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 10:00～ 工藤友美 ハワーヨガ	
11:00						要システム予約 11:30～12:30 リラックスヨガ 工藤友美	
12:00						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	
13:00						要システム予約 14:30～15:30 リラックスヨガ 宮田奈緒	
14:00		要システム予約 14:30～15:30 ハワーヨガ 片野しおり		要システム予約 15:50～16:50 ハワーヨガ 小笠原南		要システム予約 16:30～ 佐藤美子 肩こり解消ヨガ	
15:00		要システム予約 16:00～ 宮崎由里佳 小顔フェイシャルヨガ		要システム予約 18:00～ 林真矢 陰ヨガ		要システム予約 17:00～18:00 肩こり解消ヨガ 小笠原南	
16:00		要システム予約 20:00～ 藤井梨紗 リラックスヨガ				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							
18月		19月		20月		21月	
10:00		要システム予約 8:30～ 宮田奈緒 朝ヨガ		要システム予約 10:00～11:00 太陽礼拝 小笠原南		要システム予約 10:00～ 工藤友美 骨盤調整ヨガ	
11:00		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 11:30～12:30 太陽礼拝 尾屋尚子	
12:00						要システム予約 11:20～12:20 骨盤調整ヨガ 冨中真梨	
13:00						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	
14:00		要システム予約 14:30～ 小笠原南 骨盤調整ヨガ		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～ 尾屋尚子 リラックスヨガ	
15:00		要システム予約 16:00～ 宮崎由里佳 ハワーヨガ		要システム予約 16:00～ 本田雄介 リラックスヨガ		要システム予約 16:00～ 尾屋尚子 シェイプアップヨガ	
16:00		要システム予約 17:30～ 宮崎由里佳 リラックスヨガ		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 18:00～ 片野しおり ハワーヨガ	
17:00		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～ 宮崎由里佳 デトックスヨガ		要システム予約 18:00～ 片野しおり ハワーヨガ	
18:00						要システム予約 18:00～ 林真矢 ハワーヨガ	
19:00						要システム予約 20:00～ 藤井彩生 デトックスヨガ	
20:00							
22月		23月		24月		25月	
10:00		要システム予約 8:30～ 宮田奈緒 朝ヨガ		要システム予約 10:00～11:00 太陽礼拝 尾屋尚子		要システム予約 8:30～ 川内ありさ 朝ヨガ	
11:00		要システム予約 11:20～12:20 骨盤調整ヨガ 冨中真梨				要システム予約 8:30～ 宮田奈緒 朝ヨガ	
12:00						要システム予約 10:00～11:00 骨盤調整ヨガ 冨中真梨	
13:00						要システム予約 11:30～12:30 リラックスヨガ 名手杏奈	
14:00		要システム予約 14:30～ 小笠原南 骨盤調整ヨガ		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 リラックスヨガ 尾屋尚子	
15:00		要システム予約 16:00～ 宮崎由里佳 リラックスヨガ		要システム予約 16:00～ 本田雄介 リラックスヨガ		要システム予約 16:00～ 尾屋尚子 シェイプアップヨガ	
16:00		要システム予約 17:30～ 宮崎由里佳 リラックスヨガ		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 18:00～ 片野しおり ハワーヨガ	
17:00		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～ 宮崎由里佳 デトックスヨガ		要システム予約 18:00～ 林真矢 ハワーヨガ	
18:00						要システム予約 20:00～ 藤井彩生 デトックスヨガ	
19:00							
20:00							
28月		29月		30月		31月	
10:00		要システム予約 8:30～ 宮田奈緒 朝ヨガ		要システム予約 10:00～11:00 骨盤調整ヨガ 冨中真梨		要システム予約 8:30～ 川内ありさ 朝ヨガ	
11:00		要システム予約 11:20～12:20 骨盤調整ヨガ 冨中真梨				要システム予約 8:30～ 宮田奈緒 朝ヨガ	
12:00						要システム予約 10:00～11:00 骨盤調整ヨガ 冨中真梨	
13:00						要システム予約 11:30～12:30 リラックスヨガ 名手杏奈	
14:00		要システム予約 14:30～ 名手杏奈 ハワーヨガ		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 リラックスヨガ 尾屋尚子	
15:00		要システム予約 16:00～ 宮崎由里佳 リラックスヨガ		要システム予約 16:00～ 工藤友美 リラックスヨガ		要システム予約 16:00～ 尾屋尚子 シェイプアップヨガ	
16:00		要システム予約 17:30～ 宮崎由里佳 肩こり解消ヨガ		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 18:00～ 林真矢 ハワーヨガ	
17:00		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～ 藤井梨紗 デトックスヨガ		要システム予約 18:00～ 月礼拝	
18:00						要システム予約 20:00～ 藤井彩生 メディテーション	
19:00							
20:00							