

2022年8月度 YMCオンラインヨガレッスン

2022.7.13作成

	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土	7 日	
10:00	要システム予約 10:00~ 尾屋尚子 太陽礼拝	要システム予約 8:30~ 工藤友美 朝ヨガ	要システム予約 10:00~ 林真矢 フローヨガ	要システム予約 10:00~11:00 パワーヨガ 藤井梨紗	要システム予約 8:30~ 美都くらら 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 8:30~ 名手杏奈 朝ヨガ	
11:00	要システム予約 11:30~12:30 パワーヨガ 尾屋尚子				要システム予約 11:20~12:20 骨盤調整ヨガ 畠中真梨			
12:00								
13:00								
14:00	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~ 藤井梨紗 デトックスヨガ	要システム予約 14:30~ 内林美穂 アシタンカヨガピギナー	要システム予約 16:00~17:00 リラクセスヨガ ピラティス 佐藤美子	要システム予約 15:00~16:00 リラックスヨガ 白岩由紀子	要システム予約 14:30~15:30 骨盤調整ヨガ 宮田奈緒		
15:00		要システム予約 16:00~17:00 パワーヨガ 佐藤美子	要システム予約 16:00~17:00 リラクセスヨガ 川内ありさ			要システム予約 17:00~18:00 小顔フェイシャルヨガ 工藤友美	要システム予約 17:00~18:00 デトックスヨガ 美都くらら	
16:00		要システム予約 18:00~19:00 肩こり解消ヨガ 白岩由紀子	要システム予約 18:00~19:00 骨盤調整ヨガ 名手杏奈	要システム予約 20:00~ 藤井梨紗 肩こり解消ヨガ	要システム予約 18:00~ 宮崎由里佳 リフレヨガ			
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~ 藤井彩生 デトックスヨガ			
18:00								
19:00								
20:00								
	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金 Full Moon	13 土	14 日	
10:00	休校日		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~ 白岩由紀子 朝ヨガ	要システム予約 8:30~ 美都くらら 朝ヨガ	要システム予約 8:30~ 小笠原南 朝ヨガ	要システム予約 10:00~ 本田雄介 シェイプアップヨガ	
11:00			要システム予約 10:00~11:00 パワーヨガ 小笠原南		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 小顔フェイシャルヨガ 美都くらら	要システム予約 11:30~12:30 太陽礼拝 本田雄介	
12:00								
13:00								
14:00			要システム予約 14:30~15:30 リラックスヨガ 小笠原南	要システム予約 14:30~15:30 アシタンカヨガピギナー 内林美穂	要システム予約 17:00~18:00 パワーヨガ 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 15:30~ 林真矢 陰ヨガ	要システム予約 15:30~ 宮崎由里佳 パワーヨガ
15:00				要システム予約 16:30~ 本田雄介 骨盤調整ヨガ		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 17:00~18:00 骨盤調整ヨガ 尾屋尚子	要システム予約 17:00~18:00 リストラティブヨガ 工藤友美
16:00			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 17:45~18:45 リラックスヨガ 白岩由紀子		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								
	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土	21 日	
10:00	要システム予約 8:30~ 美都くらら 朝ヨガ	要システム予約 10:00~ 名手杏奈 パワーヨガ	要システム予約 10:00~11:00 フローヨガ 川内ありさ	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 10:00~11:00 リラックスヨガ 尾屋尚子	
11:00	要システム予約 10:00~11:00 肩こり解消ヨガ 美都くらら	要システム予約 11:30~12:30 骨盤調整ヨガ 名手杏奈		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 小顔フェイシャルヨガ 舞名里音			
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	要システム予約 14:30~ 内林美穂 アシタンカヨガピギナー	要システム予約 16:00~17:00 リラクセスヨガ 藤井梨紗	要システム予約 14:30~15:30 リラックスヨガ 美都くらら	要システム予約 14:30~15:30 パワーヨガ 宮崎由里佳	要システム予約 15:30~ 林真矢 陰ヨガ	
15:00		要システム予約 18:00~ 小笠原南 パワーピギナーヨガ	要システム予約 16:00~17:00 リラクセスヨガ 白岩由紀子		要システム予約 18:00~ 名手杏奈 パワーヨガ	要システム予約 17:00~18:00 骨盤調整ヨガ 美都くらら	要システム予約 17:00~18:00 小顔フェイシャルヨガ 工藤友美	
16:00		要システム予約 20:00~ 藤井梨紗 肩こり解消ヨガ	要システム予約 18:00~19:00 パワーヨガ 宮田奈緒	要システム予約 20:00~ 藤井梨紗 パワーピギナーヨガ	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								
	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土 New Moon	28 日	
10:00	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 10:00~ 水野とも ピラティス	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 パワーピギナーヨガ		要システム予約 8:30~ 片野しおり 朝ヨガ	要システム予約 8:30~ 名手杏奈 朝ヨガ	
11:00		要システム予約 11:30~12:30 リラックスヨガ 小笠原南	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 11:30~12:30 リラクセスヨガ 小笠原南	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~ 佐藤美子 ピラティス	
12:00								
13:00								
14:00	要システム予約 14:30~ 林真矢 月礼拝	要システム予約 14:30~15:30 肩こり解消ヨガ 名手杏奈	要システム予約 14:30~15:30 アシタンカヨガピギナー 内林美穂	要システム予約 14:30~ 佐藤美子 肩こり解消ヨガ	要システム予約 14:30~15:30 リラックスヨガ 林真矢	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 15:30~ 工藤友美 パワーヨガ	
15:00	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~ 名手杏奈 骨盤調整ヨガ		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 17:00~18:00 リラックスヨガ 小笠原南	
16:00	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~ 藤井梨紗 小顔フェイシャルヨガ	要システム予約 18:00~19:00 リラクセスヨガ 小笠原南	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 20:00~ 藤井彩生 メディテーション			
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
	29 月	30 火	31 水	◆ 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。		◆ 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		
10:00	要システム予約 10:00~ 片野しおり 太陽礼拝	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 10:00~ 小笠原南 太陽礼拝					
11:00	要システム予約 11:30~12:30 ハタヨガ 宮崎由里佳	要システム予約 11:30~12:30 リラックスヨガ 小笠原南	要システム予約 11:30~12:30 肩こり解消ヨガ 小笠原南					
12:00								
13:00								
14:00	要システム予約 14:30~ 白岩由紀子 骨盤調整ヨガ	要システム予約 14:30~15:30 パワーピギナーヨガ 藤井梨紗	要システム予約 14:30~15:30 アシタンカヨガピギナー 内林美穂					
15:00	要システム予約 16:00~17:00 パワーヨガ 宮田奈緒		要システム予約 16:30~17:30 骨盤調整ヨガ 本田雄介					
16:00								
17:00								
18:00		要システム予約 18:00~佐藤美子 ピラティス						
19:00	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 リラックスヨガ						
20:00								