


2022年9月度 YMCオンラインヨガレッスン

2022.9.12作成

				1	2	3	4	
				木	金	土	日	
10:00	<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。 ※ご予約のめりは前日の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いレッスンです。</p> 			要システム予約 8:30~ 川内ありさ 朝ヨガ	要システム予約 10:00~ 宮田奈緒 リフレヨガ 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 8:30~ 白岩由紀子 朝ヨガ	要システム予約 8:30~ 佐藤美子 朝ヨガ	
11:00								
12:00								
13:00								
14:00					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 ピラティス 美都くらら	要システム予約 14:30~15:30 フローヨガ 宮崎由里佳	
15:00							要システム予約 16:00~17:00 リラクソヨガ 宮崎由里佳	
16:00								要システム予約 17:00~18:00 肩こり解消ヨガ 小笠原南
17:00					要システム予約 18:00~19:00 リラクソヨガ 小笠原南	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 20:00~ 藤井彩生 テトックスヨガ		
18:00								
19:00								
20:00								
		5	6	7	8	9	10	11
		月	火	水	木	金	土 Full Moon	日
10:00	休校日			要システム予約 14:30~ 内林美穂 アシタンカヨガヒキナー 要システム予約 16:00~17:00 リフレヨガ 美都くらら 要システム予約 18:00~19:00 リストラティブヨガ 宮田奈緒	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 14:30~ 林真矢 陰ヨガ 要システム予約 16:00~17:00 肩こり解消ヨガ 白岩由紀子	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~ 佐藤美子 朝ヨガ
11:00								
12:00								
13:00								
14:00								
15:00								要システム予約 14:30~15:30 パワーヒキナー 片野しおり
16:00								
17:00								要システム予約 17:00~18:00 リラクソヨガ 宮崎由里佳
18:00								
19:00								
20:00								
		12	13	14	15	16	17	18
		月	火	水	木	金	土	日
10:00			要システム予約 10:00~11:00 リフレヨガ 美都くらら	要システム予約 10:00~11:00 骨盤調整ヨガ 名手杏奈	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~ 美都くらら パワーヨガ 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 8:30~ 美都くらら 朝ヨガ	
11:00	要システム予約 10:00~11:00 太陽礼拝 工藤友美							
12:00								
13:00								
14:00								
15:00		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 14:30~15:30 アシタンカヨガヒキナー 内林美穂		要システム予約 14:30~15:30 リラクソヨガ 小笠原南	要システム予約 14:30~15:30 ワインヤサフローヨガ 川内ありさ		
16:00								
17:00							要システム予約 17:00~18:00 リラクソヨガ 尾屋尚子	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
18:00	要システム予約 18:00~ 宮崎由里佳 リフレヨガ				要システム予約 18:00~19:00 肩こり解消ヨガ 佐藤美子	要システム予約 18:00~ 宮崎由里佳 太陽礼拝		
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~ 藤井梨紗 テトックスヨガ				要システム予約 20:00~ 藤井彩生 テトックスヨガ		
20:00								
		19	20	21	22	23	24	25
		月	火	水	木	金	土	日
10:00	要システム予約 10:00~ 宮崎由里佳 リラクソヨガ 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 10:00~ 片野しおり 肩こり解消ヨガ 要システム予約 11:30~12:30 シェイプアップヨガ 小笠原南	要システム予約 13:00~ 白岩由紀子 骨盤調整ヨガ 要システム予約 14:30~15:30 アシタンカヨガヒキナー 内林美穂	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~ 藤井梨紗 朝ヨガ 要システム予約 10:00~11:00 リラクソヨガ 名手杏奈	要システム予約 8:30~ 工藤友美 朝ヨガ 要システム予約 10:00~11:00 パワーヨガ 名手杏奈	要システム予約 8:30~ 藤井梨紗 朝ヨガ	要システム予約 8:30~ 藤井梨紗 朝ヨガ
11:00								
12:00								
13:00								
14:00								
15:00		要システム予約 15:30~16:30 小顔フェイシャルヨガ 川内ありさ	要システム予約 14:30~15:30 アシタンカヨガヒキナー 内林美穂	要システム予約 14:30~15:30 リストラティブヨガ 宮田奈緒	要システム予約 14:30~15:30 パワーヒキナーヨガ 尾屋尚子	要システム予約 14:30~15:30 骨盤調整ヨガ 川内ありさ		
16:00								
17:00	要システム予約 17:00~18:00 テトックスヨガ 藤井梨紗	要システム予約 18:00~ 尾屋尚子 骨盤調整ヨガ 要システム予約 20:00~ 佐藤美子 リラクソヨガ	要システム予約 18:00~19:00 肩こり解消ヨガ 名手杏奈	要システム予約 18:00~19:00 リラクソヨガ 片野しおり	要システム予約 17:00~18:00 肩こり解消ヨガ 宮崎由里佳	要システム予約 17:15~18:15 シェイプアップヨガ 本田雄介		要システム予約 17:00~18:00 陰ヨガ 林真矢
18:00								
19:00								
20:00								
		26	27	28	29	30	◆マタニティの方 レッスン参加条件	
		月 New Moon	火	水	木	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>参加回数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た承を得ている方</li> <li>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)</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>既住、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>	
10:00			要システム予約 10:00~ 宮田奈緒 リフレヨガ		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 骨盤調整ヨガ 白岩由紀子	要システム予約 8:30~ 藤井梨紗 朝ヨガ 要システム予約 11:20~12:20 テトックスヨガ 畠中真梨		
11:00								
12:00								
13:00								
14:00								
15:00	要システム予約 14:30~ 宮崎由里佳 ワインヤサフローヨガ 要システム予約 16:00~17:00 小顔フェイシャルヨガ 宮崎由里佳	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~ 内林美穂 アシタンカヨガヒキナー 要システム予約 16:00~17:00 リラクソヨガ 名手杏奈	要システム予約 16:15~17:15 ピラティス 美都くらら	要システム予約 14:30~15:30 月礼拝 林真矢			
16:00								
17:00								
18:00		要システム予約 18:30~ 工藤友美 パワーヨガ	要システム予約 18:00~19:00 骨盤調整ヨガ 尾屋尚子	要システム予約 18:00~19:00 太陽礼拝 小笠原南	要システム予約 18:00~ 片野しおり 肩こり解消ヨガ 要システム予約 20:00~ 藤井彩生 テトックスヨガ			
19:00								
20:00	要システム予約 20:00~ 藤井彩生 月礼拝	要システム予約 20:00~ 工藤友美 リストラティブヨガ						