

2022年10月度 YMCオンラインヨガレッスン

2022.9.13作成

31 月		1 土		2 日	
10:00	要システム予約 8:30～ 小笠原南 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～ 尾屋尚子 朝ヨガ		
11:00		要システム予約 10:00～ 門馬里菜 パワーヨガ			
12:00					
13:00	要システム予約 13:30～ 林真矢 骨盤調整ヨガ				
14:00					
15:00	要システム予約 15:30～ 白岩由紀子 パワーヨガ	要システム予約 15:30～ 尾屋尚子 肩こり解消ヨガ			
16:00	要システム予約 17:00～ 片野しおり リラクソロジー	要システム予約 17:15～ 本田雄介 シェイプアップヨガ			
17:00					
18:00					
19:00	要システム予約 20:00～ 藤井彩生 ヒラティス				
20:00					
3 月		4 火		5 水	
10:00	休校日	要システム予約 10:00～ 川内ありさ 骨盤調整ヨガ	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～ 藤井梨紗 朝ヨガ	要システム予約 8:30～ 白岩由紀子 朝ヨガ
11:00				要システム予約 10:00～ 本田雄介 骨盤調整ヨガ	要システム予約 11:20～ 舞名里音 小顔フェイシャルヨガ
12:00					要システム予約 13:00～ 名手杏奈 パワーヒキナーヨガ
13:00					
14:00					
15:00		要システム予約 15:00～ 川内ありさ パワーヨガ	要システム予約 14:30～ 内林美穂 アシュタンカヨガヒキナー	要システム予約 14:30～ 宮崎由里佳 テトックスヨガ	要システム予約 15:00～ 白岩由紀子 骨盤調整ヨガ
16:00		要システム予約 16:30～ 尾屋尚子 リラクソロジー	要システム予約 16:00～ 宮田奈緒 リストラティブヨガ	要システム予約 17:00～ 工藤友美 肩こり解消ヨガ	要システム予約 17:00～ 名手杏奈 リラクソロジー
17:00		要システム予約 18:00～ 宮田奈緒 リフレヨガ	要システム予約 18:00～ 本田雄介 パワーヨガ		
18:00		要システム予約 20:00～ 佐藤美子 ヒラティス			
19:00					
20:00					
10 FULL MOON 月		11 火		12 水	
10:00	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～ 美都くらら 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 8:30～ 工藤友美 朝ヨガ
11:00	要システム予約 10:00～ 林真矢 月礼拝	要システム予約 11:30～ 美都くらら ヒラティス		要システム予約 11:30～ 本田雄介 シェイプアップヨガ	要システム予約 11:20～ 畠中真梨 骨盤調整ヨガ
12:00	要システム予約 13:00～ 美都くらら テトックスヨガ				要システム予約 12:30～ 宮崎由里佳 リラクソロジー
13:00					
14:00					
15:00	要システム予約 15:00～ 工藤友美 太陽礼拝	要システム予約 14:30～ 宮崎由里佳 フローヨガ	要システム予約 14:30～ 内林美穂 アシュタンカヨガヒキナー	要システム予約 16:15～ 藤井梨紗 リラクソロジー	要システム予約 14:30～ 林真矢 陰ヨガ
16:00	要システム予約 17:00～ 佐藤美子 リストラティブヨガ	要システム予約 15:45～ 宮崎由里佳 リラクソロジー	要システム予約 17:00～ 宮田奈緒 骨盤調整ヨガ	要システム予約 17:30～ 片野しおり パワーヒキナーヨガ	要システム予約 16:00～ 宮崎由里佳 ヴィンヤサフローヨガ
17:00					要システム予約 16:30～ 美都くらら リフレヨガ
18:00					
19:00					
20:00					
17 月		18 火		19 水	
10:00	要システム予約 8:30～ 小笠原南 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 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
11:00	要システム予約 11:30～ 美都くらら パワーヨガ			要システム予約 10:00～ 尾屋尚子 シェイプアップヨガ	要システム予約 11:20～ 舞名里音 骨盤調整ヨガ
12:00					
13:00					
14:00		要システム予約 14:30～ 宮崎由里佳 骨盤調整ヨガ	要システム予約 14:30～ 内林美穂 アシュタンカヨガヒキナー	要システム予約 15:00～ 白岩由紀子 骨盤調整ヨガ	要システム予約 14:30～ 工藤友美 パワーヨガ
15:00		要システム予約 16:00～ 川内ありさ リラクソロジー	要システム予約 16:00～ 川内ありさ 小顔フェイシャルヨガ	要システム予約 17:00～ 藤井梨紗 テトックスヨガ	要システム予約 17:00～ 名手杏奈 リラクソロジー
16:00		要システム予約 18:00～ 片野しおり パワーヒキナーヨガ	要システム予約 18:00～ 尾屋尚子 テトックスヨガ		
17:00	要システム予約 17:00～ 名手杏奈 肩こり解消ヨガ	要システム予約 20:00～ 藤井梨紗 小顔フェイシャルヨガ			
18:00					
19:00					
20:00					
24 月		25 NEWMOON 火		26 水	
10:00	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～ 川内ありさ 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 8:30～ 工藤友美 朝ヨガ
11:00				要システム予約 10:00～ 川内ありさ 肩こり解消ヨガ	要システム予約 11:20～ 舞名里音 テトックスヨガ
12:00					
13:00	要システム予約 13:00～ 宮田奈緒 テトックスヨガ				
14:00	要システム予約 14:30～ 工藤友美 リラクソロジー	要システム予約 14:30～ 工藤友美 テトックスヨガ	要システム予約 14:30～ 内林美穂 アシュタンカヨガヒキナー	要システム予約 15:00～ 水野とも ヒラティス	要システム予約 14:30～ 工藤友美 骨盤調整ヨガ
15:00		要システム予約 16:00～ 青木朋代 ハタヨガ	要システム予約 16:00～ 名手杏奈 パワーヨガ		
16:00					
17:00					
18:00	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 18:00～ 宮田奈緒 リストラティブヨガ	要システム予約 18:00～ 小笠原南 骨盤調整ヨガ	要システム予約 18:00～ 宮崎由里佳 シェイプアップヨガ
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～ 佐藤美子 ヒラティス			要システム予約 20:00～ 藤井彩生 テトックスヨガ
20:00					
27 月		28 火		29 水	
10:00	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～ 川内ありさ 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 8:30～ 小笠原南 朝ヨガ
11:00				要システム予約 10:00～ 川内ありさ 肩こり解消ヨガ	要システム予約 10:00～ 門馬里菜 骨盤調整ヨガ
12:00					
13:00	要システム予約 13:00～ 宮田奈緒 テトックスヨガ				
14:00	要システム予約 14:30～ 工藤友美 リラクソロジー				
15:00					
16:00					
17:00					
18:00	要システム予約 18:00～ 片野しおり 肩こり解消ヨガ				
19:00	要システム予約 20:00～ 藤井彩生 骨盤調整ヨガ				
20:00					
30 月		31 火		1 水	
10:00	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～ 川内ありさ 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 8:30～ 工藤友美 朝ヨガ
11:00				要システム予約 10:00～ 川内ありさ 肩こり解消ヨガ	要システム予約 11:20～ 舞名里音 テトックスヨガ
12:00					
13:00	要システム予約 13:00～ 宮田奈緒 テトックスヨガ				
14:00	要システム予約 14:30～ 工藤友美 リラクソロジー				
15:00					
16:00					
17:00					
18:00	要システム予約 18:00～ 片野しおり 肩こり解消ヨガ				
19:00	要システム予約 20:00～ 藤井彩生 骨盤調整ヨガ				
20:00					

◆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

◆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。

◆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。

