

2022年11月度 YMCオンラインヨガレッスン

2022.10.11作成

	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土	6 日
10:00	要システム予約 10:00～ 工藤友美 小顔フェイシャルヨガ	要システム予約 10:00～ 川内ありさ フローヨガ	要システム予約 8:30～ 片野しおり 朝ヨガ	要システム予約 10:00～ 美都くらら パワーヨガ 要システム予約 11:20～ 舞名里音 小顔フェイシャルヨガ	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～ 林真矢 月礼拝	要システム予約 8:30～ 水野とも ピラティス 要システム予約 10:00～ 工藤友美 パワーヨガ 要システム予約 11:30～ 工藤友美 小顔フェイシャルヨガ
11:00	◆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。					
12:00						
13:00						
14:00	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 16:00～ 白岩由紀子 リラクソヨガ	要システム予約 14:30～ 内林美穂 アシタンガヨガピキナー		要システム予約 14:30～ 宮崎由里佳 リラクソヨガ 要システム予約 16:00～ 片野しおり パワーピキナーヨガ	要システム予約 14:30～ 片野しおり 太陽礼拝	
15:00						
16:00						
17:00	要システム予約 18:00～ 尾屋尚子 シェイプアップヨガ 要システム予約 20:00～ 佐藤美子 骨盤調整ヨガ	要システム予約 17:15～ 本田雄介 リラクソヨガ	要システム予約 17:00～ 藤井梨紗 小顔フェイシャルヨガ	要システム予約 18:00～ 小笠原南 リフレヨガ 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～ 工藤友美 リストラティブヨガ	要システム予約 17:00～ 川内ありさ リラクソヨガ
18:00						
19:00						
20:00						
	7 月	8 FULL MOON 火	9 水	10 木	11 金	12 土
10:00	休校日	要システム予約 10:00～ 本田雄介 太陽礼拝 要システム予約 11:30～ 宮田奈緒 リラクソヨガ 要システム予約 13:30～ 藤井梨紗 月礼拝	要システム予約 8:30～ 工藤友美 朝ヨガ 要システム予約 14:30～ 内林美穂 アシタンガヨガピキナー 要システム予約 16:00～ 名手杏奈 リラクソヨガ 要システム予約 18:00～ 宮崎由里佳 骨盤調整ヨガ	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～ 川内ありさ ヴィンヤサフロー 要システム予約 16:00～ 藤井梨紗 小顔フェイシャルヨガ 要システム予約 18:00～ 小笠原南 デトックスヨガ		要システム予約 8:30～ 名手杏奈 朝ヨガ 要システム予約 10:00～ 藤井梨紗 デトックスヨガ 要システム予約 16:00～ 工藤友美 骨盤調整ヨガ 要システム予約 17:30～ 小笠原南 リフレヨガ
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土
10:00	要システム予約 10:00～ 美都くらら 小顔フェイシャルヨガ 要システム予約 11:30～ 白岩由紀子 パワーピキナーヨガ	要システム予約 10:00～ 工藤友美 パワーヨガ 要システム予約 11:30～ 工藤友美 リストラティブヨガ	要システム予約 8:30～ 工藤友美 朝ヨガ 要システム予約 14:30～ 内林美穂 アシタンガヨガピキナー 要システム予約 16:00～ 名手杏奈 リラクソヨガ	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～ 川内ありさ 骨盤調整ヨガ 要システム予約 14:30～ 名手杏奈 シェイプアップヨガ 要システム予約 16:00～ 宮田奈緒 デトックスヨガ	要システム予約 8:30～ 小笠原南 朝ヨガ 要システム予約 11:20～ 宮田奈緒 デトックスヨガ 要システム予約 14:30～ 林真矢 骨盤調整ヨガ 要システム予約 16:00～ 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 13:00～ 宮崎由里佳 リフレヨガ 要システム予約 14:30～ 門馬里菜 パワーピキナーヨガ 要システム予約 17:00～ 宮崎由里佳 リストラティブヨガ
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00	要システム予約 16:00～ 片野しおり リラクソヨガ	要システム予約 16:00～ 川内ありさ 小顔フェイシャルヨガ				
17:00						
18:00						
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 18:00～ 白岩由紀子 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				
20:00						
	21 月	22 火	23 水	24 NEW MOON 木	25 金	26 土
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 11:30～ 美都くらら ピラティス	要システム予約 10:00～ 工藤友美 太陽礼拝 要システム予約 11:30～ 尾屋尚子 肩こり解消ヨガ	要システム予約 8:30～ 林真矢 朝ヨガ 要システム予約 14:30～ 内林美穂 アシタンガヨガピキナー 要システム予約 16:00～ 宮崎由里佳 リラクソヨガ	要システム予約 8:30～ 藤井梨紗 朝ヨガ 要システム予約 14:30～ 名手杏奈 太陽礼拝 要システム予約 16:00～ 宮田奈緒 骨盤調整ヨガ	要システム予約 10:00～ 小笠原南 太陽礼拝 要システム予約 11:20～ 舞名里音 骨盤調整ヨガ 要システム予約 14:30～ 宮崎由里佳 小顔フェイシャルヨガ	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～ 藤井梨紗 デトックスヨガ 要システム予約 14:30～ 門馬里菜 パワーヨガ 要システム予約 17:00～ 宮田奈緒 リフレヨガ
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00	要システム予約 16:00～ 片野しおり 肩こり解消ヨガ	要システム予約 16:00～ 青木朋代 ピラティス				
17:00						
18:00	要システム予約 18:00～ 藤井梨紗 小顔フェイシャルヨガ 要システム予約 20:00～ 藤井彩生 骨盤調整ヨガ					
19:00						
20:00						
	28 月	29 火	30 水	◆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～ 工藤友美 小顔フェイシャルヨガ	要システム予約 8:30～ 水野とも ピラティス	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 11:30～ 片野しおり リラクソヨガ			
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00	要システム予約 16:00～ 片野しおり リラクソヨガ	要システム予約 16:00～ 林真矢 陰ヨガ				
17:00						
18:00						
19:00						
20:00	要システム予約 20:00～ 藤井彩生 ピラティス					

◆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。

