

2022年12月度 YMCオンラインヨガレッスン

2022.11.10作成

		◆マタニティの方 レッスン参加条件							
		1	2	3	4				
		木	金	土	日				
10:00	◆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。	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～ 美都くらら 朝ヨガ	要システム予約 10:00～ 門馬里菜 太陽礼拝				
11:00		要システム予約 10:00～ 川内ありさ 小顔フェイシャルヨガ	要システム予約 11:20～ 畠中真梨 骨盤調整ヨガ	要システム予約 10:00～ 名手杏奈 パワーヨガ					
12:00		要システム予約 14:30～ 片野しおり パワーヨガ	要システム予約 14:30～ 片野しおり テトックスヨガ	要システム予約 14:30～ 川内ありさ 骨盤調整ヨガ					
13:00		要システム予約 16:00～ 宮崎由里佳 リラクسسヨガ	要システム予約 16:00～ 片野しおり 骨盤調整ヨガ	要システム予約 17:00～ 片野しおり リラクسسヨガ	要システム予約 16:00～ 川内ありさ フローヨガ				
14:00		要システム予約 18:00～ 宮田奈緒 骨盤調整ヨガ	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 17:30～ 小笠原南 リラクسسヨガ				
15:00									
16:00									
17:00									
18:00									
19:00									
20:00									
		5	6	7	8 FULL MOON	9	10	11	
		月	火	水	木	金	土	日	
10:00	休校日	休校日	休校日	要システム予約 8:30～ 林真矢 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～ 川内ありさ パワーヨガ	要システム予約 10:00～ 川内ありさ 小顔フェイシャルヨガ		
11:00				要システム予約 14:30～ 内林美穂 アシュタンガヨガピキナー	要システム予約 14:30～ 片野しおり テトックスヨガ	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 14:30～ 宮崎由里佳 リラクسسヨガ	要システム予約 15:00～ 宮田奈緒 骨盤調整ヨガ	
12:00				要システム予約 16:00～ 名手杏奈 リラクسسヨガ	要システム予約 16:00～ 工藤友美 小顔フェイシャルヨガ				
13:00				要システム予約 18:00～ 本田雄介 パワーピキナーヨガ	要システム予約 18:00～ 林真矢 月礼拝	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 17:00～ 尾屋尚子 骨盤調整ヨガ	要システム予約 17:00～ 本田雄介 シェイプアップヨガ	
14:00									
15:00									
16:00									
17:00									
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～ 美都くらら テトックスヨガ	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～ 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 8:30～ 白若由紀子 朝ヨガ	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 8:30～ 門馬里菜 シェイプアップヨガ	
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～ 畠中真梨 テトックスヨガ	要システム予約 10:00～ 門馬里菜 リラクسسヨガ	要システム予約 10:00～ 門馬里菜 リラクسسヨガ	要システム予約 10:00～ 門馬里菜 シェイプアップヨガ	
12:00		要システム予約 13:00～ 尾屋尚子 パワーヨガ	要システム予約 14:30～ 宮崎由里佳 リラクسسヨガ	要システム予約 14:30～ 内林美穂 アシュタンガヨガピキナー	要システム予約 15:00～ 名手杏奈 骨盤調整ヨガ				
13:00	要システム予約 16:00～ 藤井梨紗 リラクسسヨガ		要システム予約 16:00～ 林真矢 陰ヨガ	要システム予約 16:00～ 藤井梨紗 朝ヨガ	要システム予約 16:00～ 宮田奈緒 リラクسسヨガ	要システム予約 16:00～ 美都くらら 月礼拝			
14:00			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～ 工藤友美 リラクسسヨガ	要システム予約 18:00～ 尾屋尚子 パワーピキナーヨガ	要システム予約 18:00～ 尾屋尚子 パワーピキナーヨガ	要システム予約 14:30～ 片野しおり パワーヨガ	要システム予約 14:30～ 美都くらら リフレヨガ	
15:00	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 ピラティス		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～ 工藤友美 リラクسس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 17:30～ 小笠原南 リラクسسヨガ	
16:00									
17:00									
18:00									
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 ピラティス		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 20:00～ 藤井彩生 メディテーション			要システム予約 17:30～ 小笠原南 リラクسسヨガ	
20:00									
		19	20	21	22	23 NEW MOON	24	25	
		月	火	水	木	金	土	日	
10:00	要システム予約 10:00～ 尾屋尚子 パワーヨガ		要システム予約 8:30～ 工藤友美 朝ヨガ	要システム予約 8:30～ 林真矢 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～ 水野とも ピラティス	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～ 宮田奈緒 小顔フェイシャルヨガ	
11:00	要システム予約 11:30～ 尾屋尚子 リラクسسヨガ			要システム予約 10:00～ 川内ありさ パワーヨガ	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 10:00～ 宮田奈緒 小顔フェイシャルヨガ	
12:00		要システム予約 13:00～ 尾屋尚子 リラクسسヨガ	要システム予約 14:30～ 工藤友美 パワーヨガ	要システム予約 14:30～ 内林美穂 アシュタンガヨガピキナー	要システム予約 16:00～ 藤井梨紗 テトックスヨガ	要システム予約 16:00～ 美都くらら 月礼拝		要システム予約 14:30～ 宮崎由里佳 骨盤調整ヨガ	
13:00		要システム予約 16:00～ 青木朋代 骨盤調整ヨガ	要システム予約 16:00～ 宮田奈緒 小顔フェイシャルヨガ	要システム予約 16:00～ 藤井梨紗 朝ヨガ	要システム予約 16:00～ 藤井梨紗 朝ヨガ	要システム予約 16:00～ 美都くらら 月礼拝	要システム予約 17:30～ 名手杏奈 パワーヨガ	要システム予約 17:00～ 本田雄介 シェイプアップヨガ	
14:00			要システム予約 18:00～ 尾屋尚子 リラクسسヨガ	要システム予約 18:30～ 工藤友美 パワーピキナーヨガ	要システム予約 18:00～ 尾屋尚子 パワーピキナーヨガ	要システム予約 18:00～ 宮崎由里佳 パワーヨガ		要システム予約 17:00～ 本田雄介 シェイプアップヨガ	
15:00	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～ 佐藤美子 ピラティス		要システム予約 20:00～ 工藤友美 リラクسسヨガ	要システム予約 20:00～ 工藤友美 リラクسسヨガ	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 17:00～ 本田雄介 シェイプアップヨガ	
16:00									
17:00									
18:00									
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 ピラティス		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 20:00～ 藤井彩生 メディテーション			要システム予約 17:00～ 本田雄介 シェイプアップヨガ	
20:00									
		26	27	28	29	30	31		
		月	火	水	木	金	土		
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 8:30～ 小笠原南 朝ヨガ	要システム予約 8:30～ 工藤友美 朝ヨガ	休校日	休校日	休校日	休校日	◆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。	
11:00	要システム予約 10:00～ 美都くらら テトックスヨガ	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 10:00～ 林真矢 骨盤調整ヨガ						
12:00									
13:00									
14:00	要システム予約 14:30～ 工藤友美 小顔フェイシャルヨガ	要システム予約 14:30～ 名手杏奈 骨盤調整ヨガ	要システム予約 14:30～ 内林美穂 アシュタンガヨガピキナー						
15:00									
16:00									
17:00									
18:00	要システム予約 18:00～ 林真矢 陰ヨガ	要システム予約 18:00～ 藤井梨紗 ウィンヤサフロアヨガ	要システム予約 18:00～ 本田雄介 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 ピラティス							
20:00									

12月29日(木) 10時～12時 オンライン太陽礼拝108回開催決定!!

お申込みはこちらから

