

2023年1月度 YMCオンラインヨガレッスン

2023.1.13作成

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

◆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。

◆ご予約のメッチは前日の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います。

◆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