



2023年2月度 YMCオンラインヨガレッスン

2023.1.10作成

		1 水	2 木	3 金	4 土	5 日
10:00	 	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～ 本田雄介 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～ 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
11:00		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 11:30～ 白岩由紀子 パワーヨガ	要システム予約 11:20～ 冨中真梨 骨盤調整ヨガ	要システム予約 10:00～ 門馬里菜 パワーヨガ	要システム予約 10:00～ 門馬里菜 肩こり解消ヨガ
12:00						
13:00						
14:00						
15:00		要システム予約 14:30～ 内林美穂 アシタンカヨガピキナー	要システム予約 15:30～ 名手杏奈 小顔フェイシャルヨガ	要システム予約 14:30～ 藤井梨紗 リラックスヨガ	要システム予約 16:00～ 尾屋尚子 リフレヨガ	要システム予約 14:30～ 尾屋尚子 小顔フェイシャルヨガ
16:00		要システム予約 16:00～ 片野しおり リラックスヨガ		要システム予約 16:00～ 尾屋尚子 リフレヨガ	要システム予約 16:00～ 名手杏奈 パワービギナーヨガ	要システム予約 16:00～ 尾屋尚子 シェイプアップヨガ
17:00					要システム予約 17:30～ 小笠原南 デトックスヨガ	
18:00		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 18:00～ 工藤友美 パワーヨガ			
19:00		要システム予約 20:00～ 小笠原南 デトックスヨガ	要システム予約 20:00～ 工藤友美 リストラティブヨガ	要システム予約 20:00～ 藤井彩生 メディテーション		
20:00						
		6 月 Full Moon	7 火	8 水	9 木	10 金
10:00	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～ 名手杏奈 朝ヨガ		要システム予約 8:30～ 宮田奈緒 朝ヨガ	要システム予約 8:30～ 宮崎由里佳 朝ヨガ
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 11:30～ 川内ありさ リラックスヨガ	要システム予約 14:30～ 白岩由紀子 肩こり解消ヨガ	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 10:00～ 名手杏奈 パワービギナーヨガ
12:00		要システム予約 13:00～ 名手杏奈 骨盤調整ヨガ	要システム予約 14:30～ 内林美穂 アシタンカヨガピキナー	要システム予約 16:00～ 片野しおり リラックスヨガ	要システム予約 14:30～ 白岩由紀子 骨盤調整ヨガ	要システム予約 13:00～ 本田雄介 パワーヨガ
13:00			要システム予約 15:00～ 小笠原南 太陽礼拝	要システム予約 16:00～ 片野しおり リラックスヨガ	要システム予約 16:30～ 本田雄介 シェイプアップヨガ	要システム予約 16:00～ 尾屋尚子 小顔フェイシャルヨガ
14:00			要システム予約 16:30～ 美都くらら 月礼拝	要システム予約 18:00～ 片野しおり 骨盤調整ヨガ	要システム予約 18:00～ 本田雄介 骨盤調整ヨガ	要システム予約 17:30～ 小笠原南 リフレヨガ
15:00					要システム予約 16:30～ 本田雄介 シェイプアップヨガ	要システム予約 15:00～ 美都くらら ピラティス
16:00					要システム予約 18:00～ 本田雄介 骨盤調整ヨガ	要システム予約 17:00～ 工藤友美 リストラティブヨガ
17:00					要システム予約 20:00～ 小笠原南 リラックスヨガ	
18:00					要システム予約 20:00～ 藤井彩生 デトックスヨガ	
19:00						
20:00						
		13 月	14 火	15 水	16 木	17 金
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～ 宮崎由里佳 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～ 宮田奈緒 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～ 白岩由紀子 朝ヨガ
11:00	要システム予約 10:00～ 白岩由紀子 パワーヨガ	要システム予約 10:00～ 名手杏奈 パワービギナーヨガ	要システム予約 13:00～ 名手杏奈 肩こり解消ヨガ	要システム予約 13:00～ 本田雄介 パワーヨガ	要システム予約 11:20～ 冨中真梨 デトックスヨガ	要システム予約 10:00～ 林真矢 骨盤調整ヨガ
12:00			要システム予約 14:30～ 内林美穂 アシタンカヨガピキナー		要システム予約 14:30～ 白岩由紀子 デトックスヨガ	要システム予約 15:00～ 美都くらら ピラティス
13:00			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 骨盤調整ヨガ	要システム予約 16:00～ 尾屋尚子 小顔フェイシャルヨガ	要システム予約 17:00～ 工藤友美 リストラティブヨガ
14:00	要システム予約 18:00～ 工藤友美 小顔フェイシャルヨガ		要システム予約 18:00～ 本田雄介 シェイプアップヨガ	要システム予約 18:00～ 片野しおり パワービギナーヨガ	要システム予約 18:00～ 片野しおり 肩こり解消ヨガ	
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～ 片野しおり リラックスヨガ	要システム予約 20:00～ 藤井彩生 メディテーション	
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
		20 月 New Moon	21 火	22 水	23 木	24 金
10:00	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～ 林真矢 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～ 本田雄介 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
11:00	要システム予約 10:00～ 白岩由紀子 太陽礼拝		要システム予約 11:30～ 片野しおり 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～ 白岩由紀子 パワーヨガ
12:00				要システム予約 13:00～ 工藤友美 肩こり解消ヨガ		
13:00					要システム予約 14:30～ 白岩由紀子 骨盤調整ヨガ	
14:00		要システム予約 14:30～ 川内ありさ 小顔フェイシャルヨガ	要システム予約 14:30～ 内林美穂 アシタンカヨガピキナー	要システム予約 16:00～ 名手杏奈 骨盤調整ヨガ	要システム予約 16:00～ 片野しおり リラックスヨガ	要システム予約 14:30～ 美都くらら パワービギナーヨガ
15:00		要システム予約 16:00～ 藤井梨紗 肩こり解消ヨガ	要システム予約 16:00～ 川内ありさ リラックスヨガ		要システム予約 16:00～ 尾屋尚子 パワービギナーヨガ	要システム予約 16:00～ 美都くらら リフレヨガ
16:00						
17:00						
18:00	要システム予約 18:00～ 尾屋尚子 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 18:00～ 宮田奈緒 ハタヨガ	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 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 ピラティス		要システム予約 20:00～ 宮田奈緒 リストラティブヨガ		要システム予約 20:00～ 藤井彩生 デトックスヨガ	
20:00						
		27 月	28 火			
10:00		要システム予約 8:30～ 宮田奈緒 朝ヨガ		<p>◆ マタニティの方 レッスン参加条件</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 		
11:00		要システム予約 11:30～ 名手杏奈 シェイプアップヨガ				
12:00						
13:00	要システム予約 13:00～ 本田雄介 肩こり解消ヨガ					
14:00	要システム予約 14:30～ 尾屋尚子 パワーヨガ					
15:00	要システム予約 16:00～ 尾屋尚子 デトックスヨガ	要システム予約 16:00～ 青木朋代 ピラティス				
16:00						
17:00						
18:00	要システム予約 18:00～ 工藤友美 パワービギナーヨガ					
19:00	要システム予約 20:00～ 藤井彩生 骨盤調整ヨガ					
20:00						

◆ 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。