

# 2023年3月度 YMCオンラインヨガレッスン

2023.2.20作成

		1	2	3	4	5
		水	木	金	土	日
	◆マタニティの方 レッスン参加条件					
10:00	・参加同意書をスクールに提出している方		要システム予約 10:00～ 水野とも ピラティス	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～ 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	・妊娠16週～36週の方			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～ 門馬里菜 ウィンヤサフローヨガ	要システム予約 10:00～ 門馬里菜 肩こり解消ヨガ
12:00	・ご家族、お医者様の許可を得ている方					
13:00	・お家でレッスンを受ける事をご家族に説明 明した承を得ている方		要システム予約 12:30～ 小笠原南 デトックスヨガ			
14:00	・レッスン時体調が良い方		要システム予約 14:30～ 名手杏奈 小顔フェイシャルヨガ	要システム予約 14:30～ 林真矢 陰ヨガ		
15:00	(レッスンは5分前までキャンセル可能です)	要システム予約 16:00～ 尾屋尚子 小顔フェイシャルヨガ				
16:00	・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				要システム予約 17:00～ 尾屋尚子 リラクソロジー	
17:00	・このマークがついているレッスンにご 参加ください	要システム予約 18:00～ 藤井梨紗 デトックスヨガ	要システム予約 18:00～ 本田雄介 シェイプアップヨガ			
18:00	・既往、妊娠中の合併症がない方	要システム予約 20:00～ 小笠原南 リラクソロジー		要システム予約 20:00～ 藤井彩生 メディテーション		
19:00	・単胎妊娠で母子ともに健康な方					
20:00						
		6	7	8	9	10
		月	火 Full Moon	水	木	金
10:00	休校日				要システム予約 10:00～ 工藤友美 パワーピキナーヨガ	要システム予約 8:30～ 片野しおり 朝ヨガ
11:00					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 11:20～ 舞名里音 小顔フェイシャルヨガ
12:00						
13:00						
14:00				要システム予約 14:30～ 片野しおり パワーピキナー		要システム予約 14:30～ 白岩由紀子 肩こり解消ヨガ
15:00					要システム予約 16:00～ 川内ありさ リラクソロジー	
16:00						
17:00						要システム予約 17:00～ 名手杏奈 リストラティブヨガ
18:00				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 18:00～ 宮崎由里佳 骨盤調整ヨガ
19:00				要システム予約 20:00～ 林真矢 陰ヨガ		要システム予約 20:00～ 藤井彩生 デトックスヨガ
20:00						
		13	14	15	16	17
		月	火	水	木	金
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 小顔フェイシャルヨガ	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～ 工藤友美 パワーヨガ	要システム予約 8:30～ 片野しおり 朝ヨガ	要システム予約 8:30～ 本田雄介 朝ヨガ
11:00		要システム予約 11:30～ 川内ありさ パワーピキナーヨガ	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 11:30～ 工藤友美 リラクソロジー	要システム予約 11:20～ 畠中真梨 デトックスヨガ	要システム予約 10:00～ 門馬里菜 骨盤調整ヨガ
12:00						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	要システム予約 14:30～ 尾屋尚子 リフレヨガ			要システム予約 14:30～ 藤井梨紗 ウィンヤサフローヨガ	要システム予約 14:30～ 宮田奈緒 ハタヨガ	
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 17:00～ 美都くらら リラクソロジー
16:00						
17:00						要システム予約 17:00～ 小笠原南 リフレヨガ
18:00	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～ 白岩由紀子 デトックスヨガ	要システム予約 18:00～ 本田雄介 骨盤調整ヨガ		
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～ 宮崎由里佳 リラクソロジー	要システム予約 20:00～ 藤井梨紗 肩こり解消ヨガ	要システム予約 20:00～ 藤井彩生 メディテーション	
20:00						
		20	21	22	23	24
		月	火	水 New Moon	木	金
10:00	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～ 名手杏奈 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～ 本田雄介 朝ヨガ
11:00	要システム予約 10:00～ 白岩由紀子 パワーピキナーヨガ		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 11:20～ 舞名里音 骨盤調整ヨガ	要システム予約 10:00～ 宮崎由里佳 シェイプアップヨガ
12:00						
13:00						
14:00	要システム予約 14:30～ 宮崎由里佳 肩こり解消ヨガ	要システム予約 14:30～ 宮田奈緒 リストラティブヨガ	要システム予約 14:30～ 片野しおり パワーピキナー	要システム予約 14:30～ 藤井梨紗 リラクソロジー	要システム予約 14:30～ 宮田奈緒 リフレヨガ	要システム予約 14:30～ 水野とも ピラティス
15:00						
16:00						
17:00		要システム予約 17:00～ 本田雄介 太陽礼拝				要システム予約 17:00～ 名手杏奈 パワーピキナーヨガ
18:00			要システム予約 18:00～ 藤井梨紗 月礼拝	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 18:00～ 美都くらら 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		要システム予約 20:00～ 本田雄介 シェイプアップヨガ		要システム予約 20:00～ 藤井彩生 デトックスヨガ	
20:00						
		27	28	29	30	31
		月	火	水	木	金
10:00		要システム予約 8:30～ 林真矢 朝ヨガ	要システム予約 10:00～ 宮田奈緒 パワーピキナーヨガ	要システム予約 10:00～ 宮田奈緒 リラクソロジー	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～ 小笠原南 朝ヨガ
11:00	要システム予約 11:30～ 美都くらら 骨盤調整ヨガ	要システム予約 11:30～ 名手杏奈 パワーヨガ				要システム予約 11:20～ 畠中真梨 デトックスヨガ
12:00		要システム予約 13:00～ 本田雄介 骨盤調整ヨガ			要システム予約 13:00～ 本田雄介 太陽礼拝	
13:00					要システム予約 14:30～ 名手杏奈 リラクソロジー	要システム予約 14:30～ 川内ありさ 小顔フェイシャルヨガ
14:00						
15:00		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～ 尾屋尚子 リフレヨガ		要システム予約 18:00～ 林真矢 陰ヨガ	要システム予約 18:30～ 片野しおり パワーヨガ	要システム予約 18:00～ 工藤友美 骨盤調整ヨガ	
19:00				要システム予約 20:00～ 片野しおり デトックスヨガ	要システム予約 20:00～ 藤井彩生 メディテーション	
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。