

2023年4月度 YMCオンラインヨガレッスン

2023.3.10作成

		◆マタニティの方 レッスン参加条件				1	2					
10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00		
		<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 		<p>◆ご予約の〆切は前日の18時までです。</p> <p>※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。</p>		<p>◆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。</p>		<p>要システム予約 8:30～ 宮崎由里佳 朝ヨガ</p> <p>要システム予約 10:00～ 門馬里菜 ヴィンヤサフローヨガ</p>	<p>要システム予約 10:00～ 川内ありさ 肩こり解消ヨガ</p>			
		3	4	5	6	7	8	9				
		月	火 Full Moon	水	木	金	土	日				
10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00		
		要システム予約 8:30～ 尾屋尚子 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 10:00～ 片野しおり リラックスヨガ		要システム予約 10:00～ 宮田奈緒 太陽礼拝	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 10:00～ 美都くらら デトックスヨガ				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 10:00～ 宮崎由里佳 デトックスヨガ					
		要システム予約 14:30～ 宮崎由里佳 リラックスヨガ	要システム予約 13:00～ 本田雄介 パワービギナーヨガ	要システム予約 14:30～ 内林美穂 アシュタンガヨガピグナー	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 14:30～ 藤井梨紗 骨盤調整ヨガ						
					要システム予約 16:00～ 片野しおり パワーヨガ							
		要システム予約 18:00～ 宮田奈緒 パワーヨガ	要システム予約 18:00～ 美都くらら 月礼拝		要システム予約 18:00～ 名手杏奈 リラックスヨガ	要システム予約 18:00～ 藤井梨紗 リラックスヨガ	要システム予約 17:00～ 尾屋尚子 リラックスヨガ	要システム予約 17:00～ 工藤友美 リラックスヨガ				
		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 20:00～ 本田雄介 パワーヨガ		要システム予約 20:00～ 藤井彩生 デトックスヨガ						
		10	11	12	13	14	15	16				
		月	火	水	木	金	土	日				
10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00		
休校日		要システム予約 10:00～ 青木朋代 ハタヨガ	要システム予約 10:00～ 宮田奈緒 骨盤調整ヨガ	要システム予約 11:30～ 片野しおり デトックスヨガ	要システム予約 14:30～ 宮崎由里佳 パワーヨガ	要システム予約 14:30～ 林真矢 リラックスヨガ	要システム予約 8:30～ 美都くらら 朝ヨガ	要システム予約 11:30～ 宮田奈緒 リラックスヨガ				
				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 14:30～ 内林美穂 アシュタンガヨガピグナー	要システム予約 14:30～ 宮崎由里佳 パワーヨガ	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 10:00～ 門馬里菜 骨盤調整ヨガ	要システム予約 14:30～ 美都くらら 小顔フェイシャルヨガ			
								要システム予約 17:00～ 尾屋尚子 リラックスヨガ	要システム予約 17:30～ 小笠原南 パワーヨガ			
			要システム予約 20:00～ 佐藤美子 リラックスヨガ	要システム予約 18:00～ 工藤友美 パワーヨガ	要システム予約 20:00～ 林真矢 陰ヨガ		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 20:00～ 藤井彩生 メディテーション				
				17	18	19	20	21	22	23		
				月	火	水 New Moon	木	金	土	日		
		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
		要システム予約 10:00～ 白岩由紀子 肩こり解消ヨガ	要システム予約 10:00～ 名手杏奈 リラックスヨガ	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～ 片野しおり 小顔フェイシャルヨガ	要システム予約 14:30～ 内林美穂 アシュタンガヨガピグナー	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 11:20～ 舞名里音 骨盤調整ヨガ	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 10:00～ 片野しおり 小顔フェイシャルヨガ				要システム予約 14:30～ 白岩由紀子 リラックスヨガ	要システム予約 10:00～ 門馬里菜 ヴィンヤサフローヨガ	要システム予約 10:30～ 名手杏奈 パワービギナーヨガ		
		要システム予約 14:30～ 宮崎由里佳 リフレヨガ		要システム予約 13:00～ 本田雄介 パワービギナーヨガ	要システム予約 14:30～ 内林美穂 アシュタンガヨガピグナー	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～ 白岩由紀子 骨盤調整ヨガ	要システム予約 14:30～ 白岩由紀子 リラックスヨガ	要システム予約 14:30～ 宮田奈緒 骨盤調整ヨガ	要システム予約 14:30～ 門馬里菜 リラックスヨガ		
要システム予約 18:00～ 本田雄介 パワーヨガ	要システム予約 18:00～ 尾屋尚子 肩こり解消ヨガ	要システム予約 18:00～ 尾屋尚子 肩こり解消ヨガ	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 20:00～ 工藤友美 小顔フェイシャルヨガ	要システム予約 18:00～ 美都くらら リフレヨガ	要システム予約 17:00～ 尾屋尚子 リラックスヨガ	要システム予約 17:00～ 尾屋尚子 リラックスヨガ	要システム予約 17:30～ 本田雄介 シェイプアップヨガ				
	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～ 佐藤美子 リストラティブヨガ	要システム予約 20:00～ 美都くらら 月礼拝		要システム予約 20:00～ 藤井彩生 デトックスヨガ							
		24	25	26	27	28	29	30				
		月	火	水	木	金	土	日				
10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00		
要システム予約 10:00～ 尾屋尚子 小顔フェイシャルヨガ	要システム予約 10:00～ 青木朋代 ピラティス	要システム予約 11:30～ 名手杏奈 肩こり解消ヨガ	要システム予約 11:30～ 片野しおり 小顔フェイシャルヨガ	要システム予約 14:30～ 内林美穂 アシュタンガヨガピグナー	要システム予約 14:30～ 名手杏奈 肩こり解消ヨガ	要システム予約 10:00～ 宮田奈緒 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～ 美都くらら 朝ヨガ				
						要システム予約 11:20～ 舞名里音 デトックスヨガ						
要システム予約 14:30～ 宮崎由里佳 リラックスヨガ	要システム予約 14:30～ 藤井梨紗 パワーヨガ	要システム予約 14:30～ 藤井梨紗 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グナー	要システム予約 18:00～ 片野しおり リラックスヨガ	要システム予約 18:00～ 片野しおり 肩こり解消ヨガ	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 13:00～ 小笠原南 リフレヨガ	要システム予約 14:30～ 美都くらら リラックスヨガ				
要システム予約 18:00～ 本田雄介 パワーヨガ	要システム予約 20:00～ 佐藤美子 リラックスヨガ	要システム予約 20:00～ 佐藤美子 リラックスヨガ		要システム予約 18:00～ 片野しおり リラックスヨガ	要システム予約 18:00～ 尾屋尚子 パワーヨガ	要システム予約 18:00～ 尾屋尚子 パワーヨガ	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 17:30～ 小笠原南 骨盤調整ヨガ				
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 20:00～ 宮崎由里佳 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							