

2023年5月度 YMCオンラインヨガレッスン

2023.4.7作成

	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 Full Moon 土	7 日	
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~ 片野しおり 朝ヨガ	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~ 本田雄介 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 8:30~ 小笠原南 朝ヨガ	要システム予約 10:00~ 宮田奈緒 リラクソコカ	
11:00	要システム予約 10:00~ 美都くらら リラクソコカ	要システム予約 10:00~ 宮田奈緒 パワーヨガ		要システム予約 13:00~ 美都くらら 骨盤調整ヨガ	要システム予約 10:00~ 白岩由紀子 リラクソコカ	要システム予約 10:00~ 門馬里菜 ワインヤサフロー		
12:00								
13:00				要システム予約 14:30~ 内林美穂 アシュタンガヨガヒキナー	要システム予約 14:30~ 水野とも ヒラティス	要システム予約 14:30~ 宮崎由里佳 リフレコカ	要システム予約 13:30~ 宮田奈緒 パワーヨガ	
14:00	要システム予約 14:30~ 林真矢 月礼拝	要システム予約 14:30~ 工藤友美 骨盤調整ヨガ	要システム予約 16:00~ 門馬里菜 リラクソコカ	要システム予約 17:00~ 佐藤美子 パワーヨガ	要システム予約 17:30~ 本田雄介 シェイプアップヨガ			
15:00			要システム予約 17:30~ 名手杏奈 骨盤調整ヨガ					
16:00	要システム予約 17:00~ 白岩由紀子 パワーヨガ	要システム予約 18:00~ 宮崎由里佳 リラクソコカ				要システム予約 17:00~ 工藤友美 パワーヨガ	要システム予約 17:00~ 尾屋尚子 骨盤調整ヨガ	
17:00								
18:00	要システム予約 20:00~ 藤井彩生 骨盤調整ヨガ							
19:00								
20:00								
	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土	14 日	
10:00	休校日	要システム予約 10:00~ 青木朋代 フローヨガ	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 8:30~ 本田雄介 朝ヨガ	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~ 川内ありさ 朝ヨガ	要システム予約 8:30~ 美都くらら 朝ヨガ	
11:00					要システム予約 11:20~ 山中真梨 骨盤調整ヨガ			
12:00								
13:00			要システム予約 13:00~ 本田雄介 骨盤調整ヨガ					
14:00				要システム予約 14:30~ 内林美穂 アシュタンガヨガヒキナー	要システム予約 14:30~ 名手杏奈 パワーヒキナーヨガ		要システム予約 14:30~ 宮田奈緒 リラクソコカ	要システム予約 14:30~ 宮田奈緒 骨盤調整ヨガ
15:00								
16:00								
17:00								
18:00				要システム予約 18:30~ 美都くらら ピラティス	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 18:00~ 藤井梨紗 パワーヨガ	要システム予約 17:00~ 小笠原南 骨盤調整ヨガ	要システム予約 17:00~ 尾屋尚子 パワーヨガ
19:00			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 リラクソコカ		要システム予約 20:00~ 藤井彩生 メディテーション		
20:00								
	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 New Moon 土	21 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~ 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 10:00~ 白岩由紀子 パワーヨガ	要システム予約 10:00~ 宮田奈緒 リラクソコカ	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 リラクソコカ	要システム予約 10:00~ 片野しおり パワーヒキナーヨガ	要システム予約 11:30~ 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 骨盤調整ヨガ	要システム予約 10:00~ 門馬里菜 太陽礼拝		
12:00								
13:00								
14:00	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 14:30~ 藤井梨紗 デトックスヨガ	要システム予約 14:30~ 内林美穂 アシュタンガヨガヒキナー	要システム予約 14:30~ 名手杏奈 リラクソコカ	要システム予約 14:30~ 工藤友美 リラクソコカ	要システム予約 14:30~ 宮崎由里佳 リラクソコカ	要システム予約 14:30~ 門馬里菜 デトックスヨガ	
15:00								
16:00								
17:00								
18:00	要システム予約 18:00~ 宮田奈緒 リラクソコカ	要システム予約 18:30~ 宮田奈緒 パワーヒキナーヨガ	要システム予約 18:30~ 名手杏奈 骨盤調整ヨガ	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~ 藤井梨紗 月礼拝	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 17:30~ 小笠原南 リラクソコカ	
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 骨盤調整ヨガ	要システム予約 20:00~ 名手杏奈 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								
	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土	28 日	
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~ 青木朋代 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~ 白岩由紀子 朝ヨガ	要システム予約 10:00~ 宮田奈緒 パワーヨガ	要システム予約 10:00~ 林真矢 リラクソコカ	要システム予約 8:30~ 美都くらら 朝ヨガ	
11:00	要システム予約 10:00~ 美都くらら リラクソコカ	要システム予約 11:30~ 宮田奈緒 小顔フェイシャルヨガ		要システム予約 10:00~ 川内ありさ ワインヤサフロー	要システム予約 11:30~ 宮田奈緒 リラクソコカ			
12:00								
13:00								
14:00	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~ 名手杏奈 肩こり解消ヨガ	要システム予約 14:30~ 内林美穂 アシュタンガヨガヒキナー			要システム予約 14:30~ 宮田奈緒 リフレコカ		
15:00								
16:00				要システム予約 16:00~ 片野しおり リラクソコカ				
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~ 宮崎由里佳 骨盤調整ヨガ	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~ 工藤友美 リストラティブヨガ	
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 リラクソコカ	要システム予約 20:00~ 片野しおり 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			
20:00								
	29 月	30 火	31 水	<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て了承を得ている方 ・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 				
10:00	要システム予約 10:00~ 尾屋尚子 骨盤調整ヨガ	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~ 名手杏奈 朝ヨガ					
11:00			要システム予約 10:00~ 工藤友美 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~ 宮崎由里佳 リラクソコカ	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~ 内林美穂 アシュタンガヨガヒキナー					
15:00				<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>				
16:00								
17:00								
18:00	要システム予約 18:00~ 工藤友美 パワーヒキナーヨガ	要システム予約 18:00~ 白岩由紀子 リラクソコカ	要システム予約 18:30~ 宮田奈緒 パワーヨガ					
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 リラクソコカ					
20:00								