

2023年6月度 YMCオンラインヨガレッスン

2023.5.16作成

◆マタニティの方 レッスン参加条件		1		2		3		4	
		木		金		土		日	
10:00	◆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 ・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 ・既住、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	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～ 美都くらら 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～ 水野とも ヒラティス	
11:00		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 11:20～ 舞名里音 ワイヤサフローヨガ		要システム予約 10:00～ 門馬里菜 テトックスヨガ			
12:00									
13:00									
14:00				要システム予約 14:30～ 川内ありさ 肩こり解消ヨガ		要システム予約 14:30～ 藤井梨紗 月礼拝		要システム予約 14:30～ 宮田奈緒 小顔フェイシャルヨガ	
15:00								要システム予約 15:00～ 門馬里菜 ハワーヨガ	
16:00									
17:00									
18:00				要システム予約 18:00～ 片野しおり ハワーヨガ		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 17:00～ 工藤友美 リラックスヨガ	
19:00				要システム予約 20:00～ 尾屋尚子 骨盤調整ヨガ		要システム予約 20:00～ 藤井彩生 テトックスヨガ			
20:00									
		5		7		9		11	
		月		水		金		日	
10:00	休校日	要システム予約 10:00～ 宮崎由里佳 骨盤調整ヨガ		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～ 片野しおり 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 11:20～ 畠中真梨 骨盤調整ヨガ			
12:00									
13:00									
14:00				要システム予約 14:30～ 内林美穂 アシュタンガヨガビギナー		要システム予約 14:30～ 名手杏奈 リラックスヨガ		要システム予約 14:30～ 宮田奈緒 リラックスヨガ	
15:00									
16:00						要システム予約 16:00～ 宮崎由里佳 ハワーヨガ			
17:00									
18:00				要システム予約 18:00～ 宮崎由里佳 リラックスヨガ		要システム予約 18:00～ 川内ありさ 骨盤調整ヨガ		要システム予約 17:30～ 本田雄介 ハワービギナーヨガ	
19:00						要システム予約 20:00～ 藤井彩生 ハワーヨガ		要システム予約 20:00～ 藤井梨紗 テトックスヨガ	
20:00									
		12		14 Full Moon		16		18	
		月		水		金		日	
10:00	要システム予約 10:00～ 藤井彩生 ハワービギナーヨガ	要システム予約 10:00～ 宮田奈緒 ハワーヨガ		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～ 本田雄介 太陽礼拝		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 11:30～ 宮田奈緒 リラックスヨガ				要システム予約 11:20～ 舞名里音 小顔フェイシャルヨガ			
12:00									
13:00						要システム予約 13:00～ 本田雄介 ハワーヨガ			
14:00	要システム予約 14:30～ 工藤友美 リラックスヨガ	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 アシュタンガヨガビギナー		要システム予約 14:30～ 藤井梨紗 ハワービギナーヨガ		要システム予約 15:00～ 門馬里菜 骨盤調整ヨガ	
15:00				要システム予約 17:00～ 美都くらら 月礼拝		要システム予約 16:00～ 佐藤美子 ヒラティス		要システム予約 16:00～ 工藤友美 ハワーヨガ	
16:00				要システム予約 18:30～ 本田雄介 リラックスヨガ		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 17:30～ 小笠原南 小顔フェイシャルヨガ	
17:00				要システム予約 20:00～ 本田雄介 ハワービギナーヨガ		要システム予約 20:00～ 藤井彩生 テトックスヨガ			
18:00	要システム予約 20:00～ 藤井彩生 ヒラティス	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									
		19		21		23		25	
		月		水		金		日	
10:00	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～ 青木朋代 ヒラティス		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～ 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	
11:00		要システム予約 11:30～ 名手杏奈 骨盤調整ヨガ				要システム予約 11:20～ 畠中真梨 テトックスヨガ		要システム予約 10:00～ 林真矢 リラックスヨガ	
12:00									
13:00				要システム予約 14:30～ 川内ありさ リラックスヨガ		要システム予約 14:30～ 内林美穂 アシュタンガヨガビギナー		要システム予約 16:00～ 片野しおり 小顔フェイシャルヨガ	
14:00						要システム予約 16:00～ 佐藤美子 リラックスヨガ		要システム予約 17:30～ 宮田奈緒 リフレヨガ	
15:00				要システム予約 14:30～ 川内ありさ リラックスヨガ		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 18:00～ 林真矢 骨盤調整ヨガ	
16:00						要システム予約 18:00～ 本田雄介 ハワーヨガ		要システム予約 20:00～ 藤井彩生 メディテーション	
17:00	要システム予約 18:00～ 宮田奈緒 ハワーヨガ	要システム予約 18:00～ 小笠原南 ハワーヨガ		要システム予約 18:00～ 宮田奈緒 ハワーヨガ		要システム予約 18:00～ 本田雄介 ハワーヨガ		要システム予約 17:00～ 工藤友美 小顔フェイシャルヨガ	
18:00	要システム予約 20:00～ 藤井彩生 テトックスヨガ	要システム予約 20:00～ 佐藤美子 ヒラティス							
19:00									
20:00									
		26		28		30		◆ご予約の〆切は前日の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。	
		月		水		金			
10:00	要システム予約 10:00～ 川内ありさ ワイヤサフローヨガ	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～ 川内ありさ 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 11:30～ 宮田奈緒 リラックスヨガ		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 10:00～ 名手杏奈 骨盤調整ヨガ			
12:00				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 11:20～ 舞名里音 骨盤調整ヨガ			
13:00				要システム予約 13:00～ 本田雄介 ハワーヨガ					
14:00	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～ 名手杏奈 ハワーヨガ		要システム予約 14:30～ 内林美穂 アシュタンガヨガビギナー					
15:00	要システム予約 16:00～ 片野しおり ハワーヨガ								
16:00				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～ 工藤友美 リラックスヨガ			
17:00	要システム予約 18:00～ 藤井梨紗 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 テトックスヨガ			
18:00									
19:00									
20:00									