

2023年9月度 YMCオンラインヨガレッスン

2023.8.8

	◆マタニティの方 レッスン参加条件				1	2	3		
	◆ご予約のめりは前日の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。		金	土	日		
8:30	・参加同意書をスクールに提出している方				8:30～ 尾屋尚子 朝ヨガ	8:30～ 川内ありさ 朝ヨガ	8:30～ 水野ともピラティス		
10:00	・妊娠16週～36週の方					10:00～ 門馬里菜 パワーヨガ	10:00～ 宮田奈緒 ハタヨガ		
11:00	・ご家族、お医者様の許可を得ている方				11:20～ 畠中真梨 リラックスヨガ				
12:00	・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								
13:00	・レッスン時体調が良い方					14:30～ 名手杏奈 骨盤調整ヨガ	14:30～ 門馬里菜 リラックスヨガ		
14:00	(レッスンは5分前までキャンセル可能です)								
15:00	・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				16:00～ 藤井梨紗 パワービギナーヨガ	17:00～ 片野しおり デトックスヨガ			
16:00	・このマークがついているレッスンにご参加ください								
17:00	・既往、妊娠中の合併症がない方								
18:00	・単胎妊娠で母子ともに健康な方				20:00～ 藤井梨紗 小顔フェイシャルヨガ				
19:00									
20:00									
	4	5	6	7	8	9	10		
	月	火	水	木	金	土	日		
8:30	休校日	休校日	8:30～ 名手杏奈 朝ヨガ		8:30～ 尾屋尚子 朝ヨガ	8:30～ 工藤友美 朝ヨガ	8:30～ 名手杏奈 朝ヨガ		
10:00					11:00～ 舞名里音 小顔フェイシャルヨガ			10:00～ 宮田奈緒 骨盤調整ヨガ	
11:00						13:00～ 本田雄介 パワーヨガ			
12:00									
13:00					14:30～ 内林美穂 アシュタンガヨガビギナー			15:00～ 名手杏奈 パワービギナーヨガ	
14:00						16:00～ 宮崎由里佳 シェイプアップヨガ	16:00～ 林真矢 骨盤調整ヨガ		16:00～ 本田雄介 パワービギナーヨガ
15:00								17:00～ 美都くらら ピラティス	17:30～ 小笠原南 リフレヨガ
16:00					17:30～ 白岩由紀子 骨盤調整ヨガ		18:00～ 名手杏奈 リラックスヨガ		
17:00							20:00～ 藤井彩生 ピラティス		
18:00					20:00～ 宮崎由里佳 デトックスヨガ				
19:00									
20:00									
	11	12	13	14	15	16	17		
	月	火	水	木	金 New Moon	土	日		
8:30			8:30～ 宮崎由里佳 朝ヨガ		8:30～ 尾屋尚子 朝ヨガ	8:30～ 片野しおり 朝ヨガ			
10:00	11:00～ 片野しおり パワーヨガ	10:00～ 青木朋代 ピラティス	11:00～ 藤井梨紗 肩こり解消ヨガ	10:00～ 宮田奈緒 太陽礼拝		10:00～ 門馬里菜 パワーヨガ	11:00～ 宮崎由里佳 パワービギナーヨガ		
11:00					11:20～ 舞名里音 ヴィンヤサフローヨガ				
12:00									
13:00						13:30～ 片野しおり 小顔フェイシャルヨガ			
14:00	14:30～ 尾屋尚子 小顔フェイシャルヨガ	14:30～ 工藤友美 パワービギナーヨガ	14:30～ 内林美穂 アシュタンガヨガビギナー	14:00～ 名手杏奈 シェイプアップヨガ		15:00～ 宮崎由里佳 フローヨガ	15:30～ 林真矢 骨盤調整ヨガ		
15:00					16:00～ 川内ありさ 肩こり解消ヨガ	17:00～ 尾屋尚子 パワービギナーヨガ	17:00～ 小笠原南 シェイプアップヨガ		
16:00	17:00～ 藤井梨紗 月礼拝	18:00～ 林真矢 陰ヨガ		17:00～ 白岩由紀子 リラックスヨガ					
17:00									
18:00	20:00～ 工藤友美 リストラティブヨガ	20:00～ 佐藤美子 リラックスヨガ	20:00～ 名手杏奈 デトックスヨガ						
19:00									
20:00									
	18	19	20	21	22	23	24		
	月	火	水	木	金	土	日		
8:30		8:30～ 片野しおり 朝ヨガ	8:30～ 本田雄介 朝ヨガ		8:30～ 川内ありさ 朝ヨガ	8:30～ 林真矢 朝ヨガ	8:30～ 水野ともピラティス		
10:00	10:00～ 白岩由紀子 パワーヨガ								
11:00		11:00～ 川内ありさ フローヨガ		11:00～ 名手杏奈 パワーヨガ	11:20～ 舞名里音 骨盤調整ヨガ	11:30～ 川内ありさ 骨盤調整ヨガ			
12:00									
13:00									
14:00	14:00～ 宮崎由里佳 リラックスヨガ		14:30～ 内林美穂 アシュタンガヨガビギナー	14:30～ 名手杏奈 リラックスヨガ	14:30～ 白岩由紀子 デトックスヨガ	14:30～ 工藤友美 リストラティブヨガ			
15:00									
16:00					16:00～ 林真矢 陰ヨガ				
17:00	17:00～ 林真矢 肩こり解消ヨガ	17:00～ 美都くらら リフレヨガ	17:00～ 宮崎由里佳 小顔フェイシャルヨガ	17:00～ 片野しおり パワービギナーヨガ		17:00～ 片野しおり シェイプアップヨガ	17:00～ 小笠原南 小顔フェイシャルヨガ		
18:00									
19:00									
20:00		20:00～ 佐藤美子 ピラティス	20:00～ 尾屋尚子 リフレヨガ						
	25	26	27	28	29	30			
	月	火	水	木	金 Full Moon	土			
8:30	8:30～ 工藤友美 朝ヨガ		8:30 工藤友美 朝ヨガ			8:30～ 宮田奈緒 朝ヨガ			
10:00		10:00～ 青木朋代 ハタヨガ	11:00～ 尾屋尚子 シェイプアップヨガ	11:00～ 宮田奈緒 骨盤調整ヨガ					
11:00	11:00～ 片野しおり パワーヨガ								
12:00									
13:00		13:00～ 工藤友美 小顔フェイシャルヨガ			13:00～ 工藤友美 骨盤調整ヨガ				
14:00			14:30～ 内林美穂 アシュタンガヨガビギナー	14:30～ 宮崎由里佳 リフレヨガ		14:30～ 宮崎由里佳 デトックスヨガ			
15:00				16:00～ 名手杏奈 太陽礼拝		16:00～ 尾屋尚子 リフレヨガ			
16:00	16:00～ 藤井梨紗 骨盤調整ヨガ	16:00～ 林真矢 月礼拝							
17:00					17:00～ 本田雄介 リラックスヨガ				
18:00									
19:00			19:00～ 美都くらら リラックスヨガ						
20:00	20:00～ 藤井彩生 ピラティス	20:00～ 佐藤美子 リストラティブヨガ			20:00～ 藤井彩生 メディテーション				