

2023年10月度 YMCオンラインヨガレッスン							2023.9.15
30 月		31 火				1 日	
8:30		8:30~ 宮田奈緒 朝ヨガ				8:30~ 名手杏奈 朝ヨガ	
10:00	10:00~ 林真矢 肩こり解消ヨガ						
11:00	11:30~ 片野しおり ピラティス						
12:00							
13:00							
14:00		14:30~ 川内ありさ ピラティス					
15:00						15:00~ 門馬里菜 骨盤調整ヨガ	
16:00		16:30~ 林真矢 陰ヨガ					
17:00						17:30~ 本田謙介 パワーヨガ	
18:00							
19:00							
20:00	20:00~ 藤井彩生 骨盤調整ヨガ	20:00~ 佐藤美子 リストラティブヨガ					
2 月		3 火		4 水		5 木	
8:30			8:30~ 工藤友美 朝ヨガ	8:30~ 片野しおり 朝ヨガ		8:30~ 水野とも ピラティス	
10:00	10:00~ 林真矢 骨盤調整ヨガ		10:00~ 工藤友美 リラククスヨガ	10:00~ 白岩由紀子 太陽礼拝		10:00~ 宮田奈緒 ハタヨガ	
11:00							
12:00							
13:00							
14:00		14:30~ 名手杏奈 肩こり解消ヨガ	14:30~ 内林美穂 アシュタンガヨガピキナー			13:00~ 工藤友美 肩こり解消ヨガ	
15:00							
16:00	16:00~ 尾屋尚子 リラククスヨガ					16:00~ 尾屋尚子 骨盤調整ヨガ	
17:00		17:00~ 藤井梨紗 パワーヨガ	17:30~ 小笠原南 テトックスヨガ			17:00~ 小笠原南 パワーピキナーヨガ	
18:00							
19:00							
20:00	20:00~ 藤井彩生 ピラティス	20:00~ 佐藤美子 骨盤調整ヨガ					
休校日							
9 月		10 火		11 水		12 木	
8:30			8:30~ 名手杏奈 朝ヨガ	8:30~ 尾屋尚子 朝ヨガ		8:30~ 水野とも ピラティス	
10:00	10:00~ 林真矢 パワーピキナーヨガ	10:00~ 青木朋代 ピラティス			10:00~ 尾屋尚子 骨盤調整ヨガ	10:00~ 門馬里菜 パワーヨガ	
11:00	11:30~ 林真矢 リラククスヨガ					11:30~ 川内ありさ リラククスヨガ	
12:00			13:00~ 片野しおり 骨盤調整ヨガ		13:00~ 舞名里音 ワインヤサフローヨガ		
13:00							
14:00		14:30~ 宮崎由里佳 リラククスヨガ	14:30~ 内林美穂 アシュタンガヨガピキナー			15:00~ 宮崎由里佳 リフレヨガ	
15:00			16:00~ 工藤友美 小顔フェイシャルヨガ	16:00~ 美都くらら リラククスヨガ		15:00~ 門馬里菜 テトックスヨガ	
16:00			17:30~ 本田謙介 パワーヨガ			16:30~ 名手杏奈 骨盤調整ヨガ	
17:00					17:30~ 小笠原南 小顔フェイシャルヨガ	17:00~ 小笠原南 リフレヨガ	
18:00							
19:00							
20:00		20:00~ 佐藤美子 パワーピキナーヨガ			20:00~ 藤井彩生 メディテーション		
16 月		17 火		18 水		19 木	
8:30	8:30~ 林真矢 朝ヨガ		8:30~ 小笠原南 朝ヨガ			8:30~ 川内ありさ 朝ヨガ	
10:00							
11:00	11:30~ 白岩由紀子 リラククスヨガ		11:00~ 大塚真苗 リラククスヨガ	11:00~ 舞名里音 骨盤調整ヨガ		10:30~ 尾屋尚子 パワーヨガ	
12:00							
13:00					13:00~ 舞名里音 肩こり解消ヨガ	13:00~ 川内ありさ フローヨガ	
14:00		14:30~ 宮崎由里佳 肩こり解消ヨガ	14:30~ 内林美穂 アシュタンガヨガピキナー	14:30~ 白岩由紀子 テトックスヨガ		15:00~ 名手杏奈 骨盤調整ヨガ	
15:00							
16:00		17:15~ 小笠原南 シェイプアップヨガ		17:00~ 宮崎由里佳 小顔フェイシャルヨガ	17:00~ 本田謙介 パワーヨガ	17:00~ 藤井梨紗 月礼拝	
17:00						17:00~ 美都くらら リラククスヨガ	
18:00	18:00~ 名手杏奈 パワーヨガ						
19:00							
20:00	20:00~ 藤井彩生 骨盤調整ヨガ		20:00~ 尾屋尚子 リフレヨガ		20:00~ 藤井彩生 テトックスヨガ		
23 月		24 火		25 水		26 木	
8:30	8:30~ 尾屋尚子 朝ヨガ				8:30~ 尾屋尚子 朝ヨガ	8:30~ 川内ありさ 朝ヨガ	
10:00	10:00~ 工藤友美 小顔フェイシャルヨガ	10:00~ 青木朋代 ハタヨガ			10:30~ 宮田奈緒 パワーヨガ		
11:00		11:30~ 名手杏奈 パワーピキナーヨガ				10:30~ 門馬里菜 骨盤調整ヨガ	
12:00			13:00~ 佐藤美子 骨盤調整ヨガ		11:00~ 尾屋尚子 リラククスヨガ		
13:00							
14:00			14:30~ 内林美穂 アシュタンガヨガピキナー		14:30~ 工藤友美 肩こり解消ヨガ	15:00~ 門馬里菜 リラククスヨガ	
15:00	16:00~ 片野しおり 骨盤調整ヨガ	15:00~ 片野しおり 小顔フェイシャルヨガ		16:00~ 宮崎由里佳 リラククスヨガ		16:30~ 美都くらら 月礼拝	
16:00			17:30~ 林真矢 陰ヨガ		17:00~ 工藤友美 パワーピキナーヨガ	17:00~ 美都くらら テトックスヨガ	
17:00							
18:00							
19:00							
20:00	20:00~ 藤井彩生 ピラティス	20:00~ 佐藤美子 肩こり解消ヨガ			20:00~ 藤井彩生 メディテーション		

2023年10月度 YMCオンラインヨガレッスン

2023.9.15

◆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
- (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

◆ご予約の切は前日の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っています。

◆背景がオレンジ色のレッスンは強度が強いレッスンです。

1日

8:30~ 名手杏奈朝ヨガ

15:00~ 門馬里菜骨盤調整ヨガ

17:30~ 本田謙介パワーヨガ

2月

3火

4水

5木

6金

7土

8日

9月

10火

11水

12木

13金

14土

15 New Moon 日

16月

17火

18水

19木

20金

21土

22日

23月

24火

25水

26木

27金

28土

29 Full Moon 日