

2023年11月度 YMCオンラインヨガレッスン							2023.10.11
			1 水	2 木	3 金	4 土	5 日
8:30	<p>◆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、ご予約者の方へ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。</p> <p>◆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。</p>		8:30～ 工藤友美 朝ヨガ	8:30～ 藤井梨紗 朝ヨガ	8:30～ 本田謙介 朝ヨガ		8:30～ 水野とも ピラティス
10:00					10:00～ 名手香奈 肩こり解消ヨガ		
11:00							
12:00							
13:00						13:00～ 小笠原南 シェイプアップヨガ	
14:00					14:00～ 白岩由紀子 リラックスヨガ		
15:00				15:00～ 名手香奈 肩こり解消ヨガ			
16:00					16:00～ 宮崎由里佳 骨盤調整ヨガ	17:00～ 宮田奈緒 リストラティブヨガ	16:30～ 大塚真苗 リラックスヨガ
17:00				17:15～ 小笠原南 リフレヨガ			
18:00					20:00～ 尾屋尚子 パワーピキナーヨガ		
19:00			20:00～ 宮崎由里佳 リラックスヨガ				
20:00							
		6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土
8:30	休校日			8:30～ 藤井梨紗 朝ヨガ		8:30～ 片野しおり 朝ヨガ	8:30～ 白岩由紀子 朝ヨガ
10:00							10:00～ 門馬里菜 パワーピキナーヨガ
11:00							
12:00							
13:00					13:00～ 宮崎由里佳 フローヨガ		
14:00			14:30～ 宮崎由里佳 リラックスヨガ	14:30～ 内林美穂 アシュタンガヨガピキナー	14:30～ 名手香奈 リラックスヨガ	14:30～ 佐藤美子 肩こり解消ヨガ	
15:00			16:00～ 川内ありさ 小顔フェイシャルヨガ	16:00～ 白岩由紀子 デトックスヨガ			15:00～ 門馬里菜 リラックスヨガ
16:00					17:15～ 小笠原南 パワーヨガ		17:15～ 本田謙介 シェイプアップヨガ
17:00							
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		
		13 月 New Moon	14 火	15 水	16 木	17 金	18 土
8:30		8:30～ 宮崎由里佳 朝ヨガ		8:30～ 小笠原南 朝ヨガ	8:30～ 川内ありさ 朝ヨガ		8:30～ 藤井梨紗 朝ヨガ
10:00				10:00～ 名手香奈 パワーヨガ			
11:00						11:30～ 林真矢 肩こり解消ヨガ	
12:00							
13:00							
14:00	14:30～ 片野しおり シェイプアップヨガ		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 骨盤調整ヨガ			
15:00							
16:00	16:00～ 白岩由紀子 デトックスヨガ	16:00～ 本田謙介 パワーヨガ	16:00～ 片野しおり 小顔フェイシャルヨガ	16:00～ 片野しおり パワーピキナーヨガ			16:00～ 名手香奈 骨盤調整ヨガ
17:00				17:15～ 小笠原南 デトックスヨガ			
18:00	18:00～ 名手香奈 リストラティブヨガ					17:15～ 本田謙介 パワーヨガ	
19:00							
20:00	20:00～ 藤井彩生 ビラティス	20:00～ 佐藤美子 骨盤調整ヨガ	20:00～ 工藤友美 リストラティブヨガ		20:00～ 藤井彩生 デトックスヨガ		
		20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土
8:30		8:30～ 尾屋尚子 朝ヨガ		8:30～ 工藤友美 朝ヨガ	8:30～ 名手香奈 朝ヨガ	8:30～ 川内ありさ 朝ヨガ	8:30～ 白岩由紀子 朝ヨガ
10:00		10:00～ 宮田奈緒 リフレヨガ	10:00～ 川内ありさ ピラティス				10:00～ 門馬里菜 パワーピキナーヨガ
11:00							
12:00					13:00～ 宮崎由里佳 リラックスヨガ		
13:00							
14:00		14:30～ 片野しおり パワーヨガ	14:30～ 内林美穂 アシュタンガヨガピキナー			14:30～ 藤井梨紗 月礼拝	15:00～ 門馬里菜 パワーヨガ
15:00							
16:00	16:30～ 片野しおり ビラティス	16:00～ 川内ありさ リラックスヨガ	17:00～ 藤井梨紗 小顔フェイシャルヨガ	16:00～ 林真矢 陰ヨガ			
17:00					17:00～ 宮崎由里佳 ワイヤサフロ Yoga	17:15～ 本田謙介 シェイプアップヨガ	17:15～ 本田謙介 肩こり解消ヨガ
18:00							
19:00							
20:00	20:00～ 藤井彩生 骨盤調整ヨガ	20:00～ 佐藤美子 ビラティス				20:00～ 藤井彩生 メディテーション	
		27 月 Full Moon	28 火	29 水	30 木	<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 	
8:30		8:30～ 宮崎由里佳 朝ヨガ		8:30～ 小笠原南 朝ヨガ	8:30～ 水野とも ビラティス		
10:00		10:00～ 青木朋代 ビラティス	10:00～ 美都くらら 小顔フェイシャルヨガ	10:00～ 林真矢 リラックスヨガ			
11:00							
12:00		11:30～ 宮田奈緒 パワーヨガ					
13:00	13:00～ 佐藤美子 肩こり解消ヨガ	13:00～ 本田謙介 骨盤調整ヨガ					
14:00			14:30～ 内林美穂 アシュタンガヨガピキナー				
15:00							
16:00	16:30～ 片野しおり シェイプアップヨガ		16:00～ 片野しおり ビラティス				
17:00							
18:00				18:00～ 尾屋尚子 リフレヨガ			
19:00							
20:00	20:00～ 藤井彩生 月礼拝	20:00～ 佐藤美子 リストラティブヨガ					