

2023年 12月度 YMCオンラインヨガレッスン

2023.11.14

				1	2	3			
				金	土	日			
8:30	<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 ・既往がなく妊娠中の合併症（高血圧症、糖尿病など）がない方 ・単胎妊娠で母子ともに健康な方 ・レッスン時体調が良い方 <p>(レッスンは5分前までキャンセル可能です)</p> <p>・参加中、体調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</p> <p>※ このマークがついているレッスンにご参加ください。</p>				8:30～ 白岩由紀子 朝ヨガ	8:30～ 名手杏奈 朝ヨガ			
10:00									
11:00							11:30～ 門馬里菜 リラクسسヨガ		
12:00									
13:00									
14:00									
15:00								15:00～ 門馬里菜 パワービキナーヨガ	
16:00							16:00～ 白岩由紀子 骨盤調整ヨガ	17:00～ 林真矢 肩こり解消ヨガ	
17:00									
18:00							20:00～ 藤井彩生 テトックスヨガ		
19:00									
20:00									
	月	火	水	木	金	土	日		
8:30	休校日	休校日		8:30～ 川内ありさ 朝ヨガ			8:30～ 水野とも ピラティス		
10:00			10:00～ 門馬里菜 パワーヨガ			11:00～ 畠中真梨 テトックスヨガ		10:00～ 藤井梨紗 太陽礼拝	
11:00									
12:00									
13:00									
14:00					14:30～ 内林美穂 アシュタンガヨガビキナー	14:30～ 白岩由紀子 リラクسسヨガ	14:30～ 林真矢 ピラティス		
15:00						16:00～ 片野しおり シェイプアップヨガ			
16:00					17:00～ 名手杏奈 リストラティブヨガ		17:00～ 川内ありさ リラクسسヨガ	16:30～ 林真矢 リラクسسヨガ	
17:00									17:15～ 美都くらら リラクسسヨガ
18:00							20:00～ 藤井彩生 メディテーション		
19:00									
20:00									
	11月	12月	13月	14月	15月	16月	17月		
8:30	8:30～ 名手杏奈 朝ヨガ		8:30～ 水野とも ピラティス		8:30～ 水野とも ピラティス		8:30～ 佐藤美子 朝ヨガ		
10:00	10:00～ 名手杏奈 パワービキナーヨガ	10:00～ 青木朋代 ピラティス	10:00～ 佐藤美子 パワーヨガ	10:00～ 佐藤美子 ピラティス	11:00～ 舞名里音 ワインヤサフローヨガ				
11:00			11:30～ 門馬里菜 リラクسسヨガ			11:30～ 門馬里菜 シェイプアップヨガ			
12:00		13:00～ 門馬里菜 パワーヨガ							
13:00			14:30～ 内林美穂 アシュタンガヨガビキナー	15:00～ 林真矢 骨盤調整ヨガ	14:30～ 宮崎由里佳 リラクسسヨガ	14:30～ 宮崎由里佳 肩こり解消ヨガ	15:00～ 門馬里菜 リラクسسヨガ		
14:00	14:30～ 片野しおり 小顔フェイシャルヨガ		16:00～ 片野しおり テトックスヨガ	17:00～ 白岩由紀子 太陽礼拝		16:00～ 尾屋尚子 リフレヨガ	17:00～ 藤井梨紗 月礼拝		
15:00						17:15～ 小笠原南 小顔フェイシャルヨガ			
16:00									
17:00	17:30～ 本田謙介 シェイプアップヨガ								
18:00									
19:00									
20:00	20:00～ 藤井彩生 ピラティス	20:00～ 佐藤美子 リストラティブヨガ			20:00～ 藤井彩生 テトックスヨガ				
	18月	19月	20月	21月	22月	23月	24月		
8:30	8:30～ 本田謙介 朝ヨガ	8:30～ 宮崎由里佳 朝ヨガ		8:30～ 片野しおり 朝ヨガ	8:30～ 本田謙介 朝ヨガ	8:30～ 林真矢 朝ヨガ	8:30～ 名手杏奈 朝ヨガ		
10:00	10:00～ 本田謙介 パワーヨガ	10:00～ 門馬里菜 骨盤調整ヨガ	10:00～ 門馬里菜 リラクسسヨガ				10:00～ 宮田奈緒 ハタヨガ		
11:00									
12:00		13:00～ 宮田奈緒 リフレヨガ					12:00～ 佐藤美子 パワーヨガ		
13:00			14:30～ 内林美穂 アシュタンガヨガビキナー	14:30～ 宮崎由里佳 骨盤調整ヨガ	14:30～ 宮崎由里佳 テトックスヨガ				
14:00			16:00～ 片野しおり ピラティス	16:00～ 藤井梨紗 ピラティス	16:00～ 名手杏奈 太陽礼拝		16:00～ 白岩由紀子 リラクسسヨガ		
15:00			17:30～ 名手杏奈 骨盤調整ヨガ						
16:00	16:00～ 宮崎由里佳 フローヨガ	17:00～ 藤井梨紗 ピラティス				17:15～ 小笠原南 シェイプアップヨガ			
17:00									
18:00									
19:00									
20:00	20:00～ 藤井彩生 骨盤調整ヨガ	20:00～ 佐藤美子 パワービキナーヨガ			20:00～ 藤井彩生 メディテーション				
	25月	26月	27月	28月	29月	30月	31月		
8:30									
10:00	10:00～ 小笠原南 パワーヨガ	10:00～ 青木朋代 ピラティス	10:00～ 門馬里菜 太陽礼拝	10:00～ 佐藤美子 太陽礼拝					
11:00		11:30～ 川内ありさ 肩こり解消ヨガ		11:30～ 林真矢 月礼拝					
12:00									
13:00									
14:00	14:30～ 片野しおり 小顔フェイシャルヨガ	14:00～ 門馬里菜 テトックスヨガ	14:30～ 内林美穂 アシュタンガヨガビキナー	16:00～ 小笠原南 リラクسسヨガ	16:00～ 宮田奈緒 テトックスヨガ				
15:00		15:30～ 片野しおり パワービキナーヨガ		17:30～ 宮田奈緒 リストラティブヨガ					
16:00									
17:00	17:00～ 尾屋尚子 リフレヨガ								
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							

よいお年を
お迎えください

