

12月前半 オンライン レッスンスケジュール

12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7	12/8	12/9	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15
金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン
	8:30 太陽礼拝フロー ★★★★ live 由起	8:30 季節のくつろぎ ★ live grace	9:30 太陽礼拝フロー ★★★★ live アスカ	9:30 腰痛改善 ★★ live marina	9:30 姿勢改善 ★★ live grace	9:30 フットレヨガ ★★ live abiko	9:30 体幹バランス ★★★★ live あや	8:30 朝ヨガ ★★★★ live MAIHO	8:30 季節のくつろぎ ★ live grace	9:30 骨盤底筋 ★★★★ live MAIHO	9:30 アクティブヨガ ★★★★ live marina	9:30 アンチエイジング ★★ live ERI	9:30 フットレヨガ ★★ live abiko	9:30 体幹バランス ★★★★ live あや
9:30 くびれ美人 ★★★★ live ayaka	10:30 からだほぐし ★★ live hyuga	10:30 スローフロー ★★★★ live grace	11:30 骨盤調律 ★★ live 由起	11:30 ぽっこりお腹解消 ★★★★ live さくら	11:30 ストレスリリース ★★★★ live ayaka	11:30 陰ヨガ ★ live 由起	11:30 開脚ストレッチ ★★ live yuka	10:30 ヴィンヤサフロー ★★★★ live grace	10:30 スローフロー ★★★★ live grace	11:30 太陽礼拝フロー ★★★★ live アスカ	11:30 ピラティス ★★ live yuka	11:30 アロマリラックス ★★ live あや	11:30 骨盤調律 ★★ live さくら	11:30 からだほぐし ★★ live hyuga
11:30 肩こり解消 ★★ live ayaka	12:30 骨盤底筋 ★★★★ live MAIHO	12:30 アロマリラックス ★★ live saori	13:30 ハタヨガ ★★ live saori	13:30 からだほぐし ★★ live hyuga	13:30 骨盤調律 ★★ live さくら	13:30 ハタヨガ ★★★★ live saori	13:30 疲労回復 ★★ live あずみ	12:30 肩こり解消 ★★ live ayaka	12:30 アロマリラックス ★★ live さくら	13:30 アロマメディテーション ★★ live アスカ	13:30 美脚ヨガ ★★ live アスカ	13:30 肩こりむくみ解消 ★★ live あや	13:30 アロマリラックス ★★ live さくら	13:30 ハタヨガ ★★ live saori
13:30 アロマリラックス ★★ live saori	14:30 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	メンテナンス DAYの為 12:30レッスンを 最終とさせて 頂きます。						19:00 からだほぐし ★★ live hyuga	19:00 骨盤調律 ★★ live さくら					
19:00 陰ヨガ ★ live 由起			19:00 ハタヨガ ★★ live SAYA	19:00 骨盤底筋 ★★★★ live MAIHO	19:00 ピラティス ★★ live SATOMI	19:00 疲労回復 ★★ live Narumi	19:00 季節のくつろぎ ★ live grace	20:00 筋力の開放 ★★ live misako		19:00 ハタヨガ ★★ live SAYA	19:00 アロマリラックス ★★ live saori	19:00 ぽっこりお腹解消 ★★★★ live さくら	19:00 骨盤調律 ★★ live hyuga	19:00 季節のくつろぎ ★ live grace
21:00 月礼拝 ★★ live さくら			21:00 アロマリラックス ★★ live TOMOMI	21:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	21:00 アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI	21:00 腸活ヨガ ★★ live Narumi	21:00 アロマリラックス ★★ live TOMOMI			21:00 疲労回復 ★★ live SAYA	21:00 むくみ解消 ★★ live saori	21:00 アロマリラックス ★★ live さくら	21:00 疲労回復 ★★ live Narumi	21:00 姿勢改善 ★★ live grace

～ アクティブ度 ～

弱い ★
↓ ★★
★★★
強い ★★★★

※動きの速さや量に比例します

～ レッスン種類 ～

リラクセス系
アクティブ系
調整系
エクササイズ系
美容系

12月後半 オンライン レッスンスケジュール

12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	年末年始休暇			
8:30 骨盤底筋 *** live MAIHO	8:30 スローフロー *** live grace	9:30 アロマメディテーション ** live アスカ	9:30 ハタヨガ ** live marina	9:30 ヴィンヤサフロー *** live grace	9:30 開脚ストレッチ ** live yuka	9:30 からだほぐし ** live hyuga	8:30 ヴィンヤサフロー *** live grace	8:30 腸活ヨガ ** live Narumi	9:30 美脚ヨガ ** live アスカ	9:30 ゆったりフロー *** live 由起	9:30 肩こりむくみ解消 ** live あや	<p>2024年1月5日（金）より 全スタジオ、開始致します。</p> <p>オンラインの皆さま、 今年も1年間、VITERA オンラインクラスを ご利用頂き有難う御座いました。</p> <p>画面を通して皆様と ヨガの時間を共有できたこと 嬉しく思います。</p> <p>2024年も皆様にとって 健康で幸せな1年になります様に。 良いお年をお迎えください。</p>			
10:30 目指せ桃尻 ** live アスカ	10:30 季節のくつろぎ * live grace	11:30 ゆったりフロー *** live 由起	11:30 アロマリラックス ** live marina	11:30 肩こりむくみ解消 ** live あや	11:30 リラックス ** live さくら	11:30 体幹バランス *** live あや	10:30 季節のくつろぎ * live grace	10:30 美姿勢ヨガ *** live Narumi	11:30 やさしいフロー *** live 由起	11:30 目指せ桃尻 ** live アスカ	11:30 骨盤底筋 *** live MAIHO				
12:30 アシュタンガ *** live TOMOMI	12:30 月礼拝 ** live さくら	13:30 むくみ解消 ** live hyuga	13:30 アンチエイジング ** live ERI	13:30 骨盤調律 ** live 由起	13:30 肩こり解消 ** live 由起	13:30 肩こりむくみ解消 ** live あや	12:30 骨盤調律 ** hyuga	12:30 姿勢トレーニング ** live TOMOMI	13:30 筋膜リリース ** live 由起	13:30 からだほぐし ** live hyuga	13:30 くびれ美人 *** live ayaka				
14:30 リラックス ** live TOMOMI	14:30 骨盤調律 ** live さくら						14:30 からだほぐし ** live hyuga	14:30 アロマリラックス ** live TOMOMI							
		19:00 腰痛改善 ** live SAYA	19:00 ピラティス ** live SATOMI	19:00 リラックス ** live さくら	19:00 骨盤調律 ** live hyuga	19:00 姿勢トレーニング ** live TOMOMI	20:00 柔軟筋食に打ち勝とう！ 筋トレ&太陽礼拝 ** live misako		19:00 腰痛改善 ** live SAYA	19:00 骨盤リセット ** live SATOMI	19:00 ピラティス ** live SATOMI				
		21:00 疲労回復 ** live SAYA	21:00 アロマ陰ヨガ * live SATOMI	21:00 月礼拝 ** live さくら	21:00 腸活ヨガ ** live Narumi	21:00 アロマリラックス ** live TOMOMI			21:00 疲労回復 ** live SAYA	21:00 肩こり解消 ** live ayaka	21:00 月礼拝 ** live さくら				






～ アクティブ度 ～

弱い ★
↓ **

強い ****

※動きの速さや量に比例します

～ レッスン種類 ～

 リラックス系
 アクティブ系
 調整系
 エクササイズ系
 美容系