

12月前半 徳重店 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
徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重
9:30 くびれ美人 *** live ayaka	8:30 太陽礼拝フロー *** live 由起	8:30 季節のくつろぎ * live grace	対面 9:30 背面美人 *** kazumi	定休日 完全予約制による パーソナル ヨガクラス 定休日に 受付中です★	9:30 姿勢改善 ** live grace	対面 9:30 フットレヨガ ** abiko	対面 9:30 アロマリラックス ** saori	対面 8:30-11:30 年末イベント 108回 太陽礼拝 進行状況により 終了時刻は早まる 可能性があります ***	対面 8:30 季節のくつろぎ * grace	対面 9:30 背面美人 *** kazumi	定休日 完全予約制による パーソナル ヨガクラス 定休日に 受付中です★	対面 9:30 トレーニングヨガ *** abiko	対面 9:30 フットレヨガ ** abiko	対面 9:30 体幹バランス *** live あや
対面 11:30 ハタヨガ *** saori	対面 10:30 からだほぐし ** hyuga	対面 10:30 ヒップアップ *** saori	対面 11:30 アロマリラックス ** saori	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	対面 11:30 トレーニングヨガ *** abiko	対面 11:30 アロマリラックス ** saori	対面 13:30 ヒップアップ *** saori	対面 12:30 肩こり解消 ** live ayaka	対面 10:30 スローフロー *** grace	対面 11:30 小顔リンパ ** kazumi	対面 11:30 アロマリラックス ** live あや	対面 11:30 アロマリラックス ** saori	対面 11:30 アロマリラックス ** saori	対面 11:30 アロマリラックス ** saori
対面 13:30 アロマリラックス ** saori	対面 12:30 脂肪燃焼 *** hyuga	対面 12:30 アロマリラックス ** saori	対面 13:30 ハタヨガ ** saori	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス オンラインにて ご受講 頂けます。	対面 13:30 リラックス ** abiko	対面 13:30 ハタヨガ *** saori	対面 13:30 疲労回復 ** live あずみ	対面 14:30 からだほぐし ** live hyuga	対面 12:30 アシュタンガ *** TOMOMI	対面 13:30 アロマメディテーショ ン ** live アスカ	対面 13:30 肩こりむくみ解消 ** live あや	対面 13:30 セミパーソナル ハタヨガ ** saori	対面 13:30 ハタヨガ ** saori	対面 13:30 ハタヨガ ** saori
19:00 陰ヨガ * live 由起	対面 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。	対面 19:00 ハタヨガ ** SAYA	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス オンラインにて ご受講 頂けます。	19:00 ピラティス ** live SATOMI	19:00 疲労回復 ** live Narumi	対面 19:00 ウェープリング ** TOMOMI	対面 19:00 からだほぐし ** live hyuga	対面 19:00 骨盤調律 ** live さくら	対面 19:00 ハタヨガ ** SAYA	対面 19:00 ヒップアップ *** saori	対面 19:00 骨盤リセット ** SATOMI	対面 19:00 季節のくつろぎ * grace	対面 19:00 季節のくつろぎ * grace
21:00 月礼拝 ** live さくら			対面 21:00 疲労回復 ** SAYA		21:00 アロマ陰ヨガ * live SATOMI	21:00 腸活ヨガ ** live Narumi	対面 21:00 アロマリラックス ** TOMOMI			対面 21:00 疲労回復 ** SAYA	対面 21:00 アロマリラックス ** saori	対面 21:00 アロマ陰ヨガ * SATOMI	対面 21:00 姿勢改善 ** grace	対面 21:00 姿勢改善 ** 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 徳重店 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				
徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	年末年始休暇							
対面 8:30 ヴィンヤサフロー *** grace	8:30 スローフロー *** live grace	対面 9:30 小顔リンパ ** kazumi	定休日	対面 9:30 ヴィンヤサフロー *** grace	対面 9:30 トレーニングヨガ *** abiko	対面 9:30 からだほぐし ** hyuga	対面 8:30 ヴィンヤサフロー *** grace	8:30 腸活ヨガ ** live Narumi	対面 9:30 背面美人 *** kazumi	対面 9:30 ヴィンヤサフロー *** grace	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>▽徳重店の皆さまへ▽</p> <p>2023年も、VITERAでヨガを通して出会えたこと、一緒にヨガができたこと、心から感謝しています！ レッスンを終わったあとの、皆さまのスッキリとしたお顔、そして笑顔に、いつも元氣とやる氣をもらえています！ 本当にありがとうございました▽</p> <p>2024年も、健康に元氣に、楽しくヨガライフを送っていきましょう！ これからも、笑顔溢れるスタジオになるよう、スタッフ一同精進してまいります。</p> <p>良いお年をお迎えください▽</p>							
対面 10:30 季節のくつろぎ * grace	10:30 季節のくつろぎ * live grace	対面 11:30 スタイルアップ *** kazumi	完全予約制による パーソナル ヨガクラス	対面 11:30 季節のくつろぎ * grace	対面 11:30 リラックス ** abiko	対面 11:30 脂肪燃焼 *** hyuga	対面 10:30 季節のくつろぎ * grace	10:30 美姿勢ヨガ *** live Narumi	対面 11:30 美脚むくみ ** kazumi	対面 11:30 季節のくつろぎ * grace	対面 11:30 トレーニングヨガ *** abiko								
12:30 アシュタンガ *** live TOMOMI	対面 12:30 ウェープリング ** TOMOMI	対面 13:30 むくみ解消 ** saori	定休日に 受付中です★	対面 13:30 骨盤調律 ** 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	対面 12:30 姿勢トレーニング ** TOMOMI	13:30 筋膜リリース ** live 由起	対面 13:30 からだほぐし ** live hyuga	対面 13:30 リラックス ** abiko								
14:30 リラックス ** live TOMOMI	対面 14:30 アロマリラックス ** TOMOMI		ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス				14:30 からだほぐし ** live hyuga	対面 14:30 アロマリラックス ** TOMOMI											
		対面 19:00 腰痛改善 ** SAYA	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス	19:00 リラックス ** live さくら	対面 19:00 ピラティス ** SATOMI	対面 19:00 姿勢トレーニング ** TOMOMI			対面 19:00 腰痛改善 ** SAYA	19:00 骨盤リセット ** live SATOMI	19:00 ピラティス ** live SATOMI								
		対面 21:00 疲労回復 ** SAYA	オンラインにて ご受講 頂けます。	21:00 月礼拝 ** live さくら	対面 21:00 アロマ陰ヨガ * SATOMI	対面 21:00 アロマリラックス ** TOMOMI			対面 21:00 疲労回復 ** 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