

3月前半 オンラインレッスンスケジュール

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
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
8:30~9:30 配信	8:30~9:30 配信					★断食DAY★	8:30~9:30 配信	8:30~9:30 配信					★断食DAY★	8:30~9:30 配信
美姿勢ヨガ ★★★ live Narumi	腸活ヨガ ★★ live Narumi	9:30 配信 アロマメディ テーション	9:30 配信 ハタヨガ	9:30 配信 アロマリラックス	9:30 配信 アクティブヨガ	9:30 配信 デトックスフ ロー	リンパヨガ ★★ live marina	スローフロー ★★★ live grace	9:30 配信 くびれ美人	9:30 配信 リンパヨガ	9:30 配信 美脚ヨガ	9:30 配信 肩こり解消	9:30 配信 太陽礼拝フロー	疲労回復 ★★ live marina
10:15~11:15 配信	10:15~11:15 配信	★★ live アスカ	★★ live marina	★★ live saori	★★★ live yuka	★★★ live nafumi	10:15~11:15 配信	10:15~11:15 配信	★★★ live ayaka	★★ live marina	★★ live アスカ	★★ live yuka	★★★ live アスカ	10:15~11:15 配信
アロマリラックス ★★ live Narumi	美姿勢ヨガ ★★★ live Narumi	11:30 配信 肩こり解消	11:30 配信 カラダリセット	11:30 配信 骨盤調律	11:30 配信 ピラティス	11:30 配信 リフレッシュ	ハタヨガ ★★★ live marina	季節のくつろぎ ★ live grace	11:30 配信 美脚ヨガ	11:30 配信 トレーニング ヨガ	11:30 配信 疲労回復	11:30 配信 ヒップアップ	11:30 配信 アロマリラックス	★★★ live marina
12:00~13:00 配信	12:00~13:00 配信	★★ live ayaka	★★★ live Narumi	★★ live 由起	★★ live yuka	★★ live nafumi	12:00~13:00 配信	12:00~13:00 配信	★★ live アスカ	★★ live abiko	★★ live あすみ	★★★ live yuka	★★ live nafumi	12:00~13:00 配信
ハタヨガ ★★★ live saori	陰ヨガ ★ live 由起	13:30 配信 筋膜リリース	13:30 配信 肩こり解消	13:30 配信 アンチエイジング	13:30 配信 ストレッチ	13:30 配信 アロマリラックス	疲労回復 ★★ live Narumi	美脚ヨガ ★★ live Mai	13:30 配信 午後リラクセス	13:30 配信 筋膜リリース	13:30 配信 アンチエイジング	13:30 配信 筋膜リリース	13:30 配信 ハタヨガ	ほぐしヨガ ★★ live MAIHO
13:45~14:45 配信	13:45~14:45 配信	★★ live 由起	★★ live 由起	★★ live あすみ	★★★ live ayaka	★★ live saori	13:45~14:45 配信	13:45~14:45 配信	★ live ERI	★★ live 由起	★★ live あすみ	★★ live 由起	★★ live saori	13:45~14:45 配信
やさしい 筋膜リリース ★ live さくら	肩こり解消 ★★ live 由起						カラダリセット ★★★ live Narumi	月礼拝 ★★★ live さくら						スローフロー ★★★ live grace
15:30~16:30 配信	15:30~16:30 配信						15:30~16:30 配信	15:30~16:30 配信						15:30~16:30 配信
ぽっこりお腹解消 ★★★ live さくら	アロマリラックス ★★ live TOMOMI						からだほぐし ★★ live hyuga	やさしい 筋膜リリース ★ live さくら						季節のくつろぎ ★ live grace
		19:00 配信	19:00 配信	19:00 配信	19:00 配信	19:00 配信			19:00 配信	19:00 配信	19:00 配信	19:00 配信	19:00 配信	
		アロマリラックス ★★ live Narumi	姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	ピラティス ★★ live SATOMI	肩こり解消 ★★ live nafumi	陰ヨガ ★ live 由起	20:00 配信 筋トレ★腹部集 中 ★★ live misako		ハタヨガ ★★ live saori	夜の骨盤底筋 ★★ live MAIHO	アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI	からだほぐし ★★ live hyuga	肩こり解消 ★★ live ayaka	20:00 配信 デトックスフ ロー ★★ live sayaka
		21:00 配信	21:00 配信	21:00 配信	21:00 配信	21:00 配信			アロマリラックス ★★ live saori	疲労回復 ★★ live Narumi	デトックスヨガ ★★ live Mai	肩こり解消 ★★ live nafumi	疲労回復 ★★ live Narumi	
		腸活ヨガ ★★ live Narumi	ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	骨盤調律 ★★ live さくら	アロマリラックス ★★ live saori	ぽっこりお腹解消 ★★★ live さくら								

☆ 3月イベント情報 ☆

イベント名：ビテラゴルフカップ
開催日：3/17（月）8:30ゴルフ場受付集合
開催場所：ワールドレイクゴルフ倶楽部
参加費：16,000円（税込み）
全員の方に参加賞がございます。優勝者には、、、
ご興味ある方は各店舗スタッフまでお尋ね下さい。

～ 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

3月後半 オンラインレッスンスケジュール

16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	
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	オンライン	
8:30~9:30 配信 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	9:30 配信 アロマリラックス	9:30 配信 リフレッシュ	9:30 配信 朝ヨガ	9:30~10:30 配信 ほぐしヨガ	9:30 配信 カラダリセット	8:30~9:30 配信 目指せ桃尻 ★★ live アスカ	8:30~9:30 配信 アロマリラックス ★★ live nafumi	9:30 配信 ヴィンヤサフロー ★★★★	9:30 配信 ピラティス ★★ live yuka	9:30 配信 リフレッシュ ★★ live marina	9:30 配信 アンチエイジング ★★ live あすみ		8:30~9:30 配信 スローフロー ★★★★ live grace	8:30~9:30 配信 ヴィンヤサフロー ★★★★ live grace	9:30 配信 リフレッシュ ★★	
10:15~11:15 配信 骨盤調律 ★★ live grace	11:30 配信 骨盤調律 ★★ live nafumi	11:30 配信 アクティブヨガ ★★★	11:30 配信 アロマリラックス ★★★	11:15~12:15 配信 骨盤底筋 ★★★★	11:30 配信 目指せ桃尻 ★★★	10:15~11:15 配信 太陽礼拝フロー ★★★★ live アスカ	10:15~11:15 配信 太陽礼拝フロー ★★★★ live さくら	11:30 配信 アロマメディテーション ★★★	11:30 配信 やさしいフロー ★★★★	11:30 配信 アロマメディテーション ★★★	11:30 配信 ピラティス ★★ live yuka		10:15~11:15 配信 季節のくつろぎ ★ live grace	10:15~11:15 配信 美脚ヨガ ★★ live Mai	11:30 配信 美姿勢ヨガ ★★★★ live Narumi	
12:00~13:00 配信 陰ヨガ ★ live 由起	13:30 配信 筋膜リリース ★★	13:30 配信 股関節ほぐし ★★	13:30 配信 肩こり解消 ★★	13:00~14:00 配信 やさしい 筋膜リリース ★	13:30 配信 アロマメディテーション ★★	12:00~13:00 配信 月礼拝 ★★★★ live さくら	12:00~13:00 配信 アロマリラックス ★★ live さくら	13:30 配信 アンチエイジング ★★	13:30 配信 腸活ヨガ ★★	13:30 配信 陰ヨガ ★	13:30 配信 リフレッシュ ★★		12:00~13:00 配信 腸活ヨガ ★★ live Narumi	12:00~13:00 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	13:30 配信 陰ヨガ ★	
13:45~14:45 配信 目指せ桃尻 ★★ live Mai				14:45~15:45 配信 骨盤調律 ★★ live さくら		13:45~14:45 配信 アロマリラックス ★★ live さくら	13:45~14:45 配信 骨盤底筋 ★★★★ live MAIHO						13:45~14:45 配信 ハタヨガ ★★ live hyuga	13:45~14:45 配信 肩こり解消 ★★ live 由起		
15:30~16:30 配信 アロマリラックス ★★ live nafumi						15:30~16:30 配信 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	15:30~16:30 配信 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO							15:30~16:30 配信 からだほぐし ★★ live hyuga	15:30~16:30 配信 筋膜リリース ★★ live 由起	
	19:00 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi	19:00 配信 アンチエイジング ★★ live ERI	19:00 配信 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI		19:00 配信 リラックス ★★ live TOMOMI		20:00 配信 ゆったり姿勢改善 ★★ live misako	19:00 配信 くびれ美人 ★★★★ live ayaka	19:00 配信 ピラティス ★★ live SATOMI	19:00 配信 やさしい 筋膜リリース ★ live さくら	19:00 配信 からだほぐし ★★ live hyuga				19:00 配信 アンチエイジング ★★ live ERI	
	21:00 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	21:00 配信 月礼拝 ★★ live さくら	21:00 配信 アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI		21:00 配信 美脚ヨガ ★★ live Mai			21:00 配信 ストレスリリース ★★★★ live ayaka	21:00 配信 アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI	21:00 配信 ぽっこりお腹解消 ★★★★ live さくら	21:00 配信 骨盤調律 ★★ live nafumi				21:00 配信 アロマリラックス ★★ live TOMOMI	

☆3月イベント情報☆

イベント名：ピテラゴルフカップ
 開催日：3/17（月）8:30ゴルフ場受付集合
 開催場所：ワールドレイクゴルフ倶楽部
 参加費：16,000円（税込）
 全員の方に参加費がございます。優勝者には...
 ご興味ある方は各店舗スタッフまでお尋ね下さい。

～ 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