

12月前半 桜山店 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
桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山
対面 9:30 くびれ美人 *** ayaka	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 *** sakura ayaka	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 太陽礼拝フロー *** live アスカ	9:30 腰痛改善 ** live marina	対面 9:30 くびれ美人 *** ayaka	9:30 フットレヨガ ** live abiko	対面 9:30 リフレッシュフロー *** yuka	対面 8:30 朝ヨガ *** MAIHO	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 骨盤底筋 *** MAIHO	対面 9:30 リフレッシュフロー ** yuka	9:30 アンチエイジング ** live ERI	9:30 フットレヨガ ** live abiko	対面 9:30 体幹バランス *** あや
対面 11:30 肩こり解消 ** ayaka	対面 12:30 骨盤底筋 *** MAIHO	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス オンラインにて	対面 11:30 骨盤調律 ** 由起	対面 11:30 常温 初めての骨盤ダイエット ** hyuga	対面 11:30 ストレスリリース *** ayaka	対面 11:30 目指せ横尻 ** アスカ	対面 11:30 開脚ストレッチ ** yuka	10:30 ヴィンヤサフロー *** live grace	対面 12:30 肩こり解消 ** ayaka	対面 11:30 ほくしヨガ ** MAIHO	対面 11:30 ピラティス ** yuka	対面 11:30 アロマリラックス ** あや	11:30 骨盤調律 ** live さくら	対面 11:30 リラククス ** あや
13:30 アロマリラックス ** live saori	対面 14:30 ほくしヨガ ** MAIHO	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	対面 13:30 疲労回復 ** 由起	対面 13:30 からだほぐし ** hyuga	13:30 骨盤調律 ** live さくら	対面 13:30 しっかり基本ピラティス ** NORIKO	対面 13:30 疲労回復 ** あすみ	対面 14:30 ストレスリリース *** ayaka	対面 14:30 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	13:30 アロマディテューション ** live アスカ	13:30 美脚ヨガ ** live アスカ	対面 13:30 肩こりむくみ解消 ** あや	対面 13:30 しっかり基本ピラティス ** NORIKO	対面 13:30 肩こり解消 ** ayaka
19:00 陰ヨガ * live 由起			19:00 対面 ハタヨガ ** live SAYA	対面 17:00 肩こり解消 ** ayaka	対面 17:00 ほくしヨガ ** MAIHO	19:00 対面 疲労回復 ** live Narumi	19:00 対面 季節のくつろぎ * live grace			対面 19:00 くびれ美人 *** ayaka	対面 19:00 アロマリラックス ** live saori	19:00 ぼっこりお腹解消 *** live さくら	対面 19:00 美姿勢ヨガ *** Narumi	19:00 季節のくつろぎ * live grace
21:00 月礼拝 ** live さくら			21:00 対面 アロマリラックス ** live TOMOMI	対面 21:00 星のヒーリング * MAIHO	対面 21:00 アロマ陰ヨガ * SATOMI	対面 21:00 アロマリンバ * miwa	21:00 対面 アロマリラックス ** live TOMOMI			対面 21:00 肩こり解消 ** ayaka	21:00 むくみ解消 ** live saori	対面 21:00 陰ヨガ * SATOMI	対面 21:00 疲労回復 ** Narumi	対面 21:00 アロマディテューション ** miwa

～ 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 ～

リラククス系
アクティブ系
調整系
エクササイズ系
美容系

12月後半 桜山店 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
桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	年末年始休暇			
対面 8:30 骨盤底筋 *** MAIHO	定休日	対面 9:30 リンパヨガ *** MAIHO	対面 9:30 ハタヨガ *** live marina	対面 9:30 体幹バランス *** あや	対面 9:30 開脚ストレッチ *** yuka	対面 9:30 からだほぐし *** live hyuga	対面 8:30 朝ヨガ *** MAIHO	定休日	対面 9:30 美脚ヨガ *** アスカ	対面 9:30 ゆったりフロー *** 由起	対面 9:30 リンパヨガ *** MAIHO	2024年1月5日(金)より 全スタジオ、開始致します。			
対面 10:30 リンパヨガ *** MAIHO	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 11:30 ゆったりフロー *** 由起	対面 11:30 プラーナーヤマ * ERI	対面 11:30 肩こりむくみ解消 ** あや	対面 11:30 リラックス *** live さくら	対面 11:30 季節のくつろぎ * live grace	対面 10:30 季節のくつろぎ * live grace	定休日に 受付中です★	対面 11:30 やさしいフロー *** live 由起	対面 11:30 骨盤調律 ** 由起	対面 11:30 骨盤底筋 *** MAIHO				
12:30 アシュタンガ *** live TOMOMI	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	対面 13:30 股関節ほぐし *** 由起	対面 13:30 アンチエイジング ** ERI	13:30 骨盤調律 ** live 由起	対面 13:30 しっかり基本ピラティス ** NORIKO	対面 13:30 ストレスリリース *** ayaka	12:30 骨盤調律 ** live hyuga	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	対面 13:30 初めての骨盤ダイネット ** hyuga	13:30 からだほぐし ** live hyuga	対面 13:30 くびれ美人 *** ayaka	桜山店の皆様へ 今年一年、大変お世話になりました。 VITERAで、ヨガを通して出会えたこと、 皆様とヨガができたこと、心から感謝致します。 2024年も、皆様が楽しく桜山店に通い、 楽しくヨガができるよう、 スタッフ一同精進して参ります。 良いお年をお迎えください。			
14:30 リラックス ** live TOMOMI	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	対面 17:00 基礎アーサナ ** さくら	対面 17:00 リンパヨガ ** MAIHO			対面 14:30~15:45 初めてのバレエ WS 予約and別途料金 ** MAIHO	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス	対面 17:00 メンテナンスヨガ * ERI	対面 17:00 ほぐしヨガ ** MAIHO						
		対面 19:00 月礼拝 ** さくら	対面 19:00 骨盤底筋 *** MAIHO	対面 19:00 ピラティス ** SATOMI	対面 19:00 骨盤調律 ** hyuga	対面 19:00 姿勢トレーニング ** live TOMOMI		対面 19:00 インドハタヨガ *** ERI	対面 19:00 くびれ美人 *** ayaka	対面 19:00 ピラティス ** SATOMI					
		対面 21:00 疲労回復 ** live SAYA	対面 21:00 アロマ陰ヨガ * live SATOMI	対面 21:00 陰ヨガ * SATOMI	対面 21:00 アロマメディテーショ ン ** miwa	対面 21:00 アロマリラックス ** live TOMOMI		対面 21:00 星のヒーリング ** MAIHO	対面 21:00 肩こり解消 ** ayaka	対面 21:00 陰ヨガ * SATOMI					

～ 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