

12月前半 原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	16日	17日
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原
8:30~11:15 対面	定休日					8:30~9:30 配信	8:30~9:30 配信	定休日					8:30~9:30 対面	8:30~9:30 配信	定休日	
年末イベント 108回 太陽礼拝 (セミホット) 進行状況により 終了時刻は早まる 可能性があります ★★★ さくら	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 対面 肩こり解消 ★★ china	9:30 配信 スローフロー ★★★ live grace	9:30 対面 アンチエイジング ★★ あずみ	9:30 対面 アロマメディテー ション ★★ アスカ	スローフロー ★★★ live grace	疲労回復 ★★ live grace	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 配信 太陽礼拝フロー ★★★ live アスカ	9:30 対面 ハタヨガフロー ★★★ SAYA	9:30 配信 アンチエイジング ★★ live あずみ	9:30 配信 開脚ストレッチ ★★ live yuka	骨盤調律 ★★ grace	スローフロー ★★★ live grace	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 配信 肩こり解消 ★★ live ayaka
12:00~13:00 配信		11:30 対面 骨盤ダイエット ★★★ hyuga	11:30 対面 デトックス ★★ 由起	11:30 対面 ベーシック ★★ あずみ	11:30 対面 むくみ解消 ★★ アスカ	季節のくつろぎ ★ grace	骨盤底筋 ★★★ MAIHO		11:30 対面 骨盤調律 ★★ 由起	11:30 配信 肩こり解消 ★★ live ayaka	11:30 対面 アロマリラックス ★★ china	11:30 対面 ゆったりフロー ★★★ 由起	12:00~13:00 配信 骨盤底筋 ★★★ grace	12:00~13:00 対面 アロマリラックス ★★ さくら		11:30 対面 ゆったりフロー ★★★ 由起
骨盤調律 ★★ live nafumi	ご自宅より プレミアムのお 客様は 無制限	13:30 配信 骨盤調律 ★★ live 由起	13:30 対面 筋膜リリース ★★ 由起	13:30~14:15 対面 初心者クラス (45min) さくら	13:30 対面 岩盤タイム ～スタジオ開放～ 自由にお岩盤浴と ご利用ください	骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	リンパヨガ ★★ MAIHO		13:30 対面 陰ヨガ ★ 由起	13:30 対面 岩盤タイム ～スタジオ開放～ 自由にお岩盤浴と ご利用ください	13:30 配信 筋膜リリース ★★ live 由起	13:30 対面 陰ヨガ ★ 由起	骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	太陽礼拝フロー ★★★ さくら	ご自宅より プレミアムのお 客様は 無制限	13:30 対面 股関節ほぐし ★★ 由起
アロマリラックス ★★ live nafumi	スタンダード マンズリー5の お客様は 1クラス オンラインにて ご受講 頂けます。		17:00 対面 ブラーナヤーマ ★ ERI						ご自宅より プレミアムのお 客様は 無制限				アロマリラックス ★★ live TOMOMI	骨盤調律 ★★ live nafumi	スタンダード マンズリー5の お客様は 1クラス オンラインにて ご受講 頂けます。	17:00 対面 セミナーパーソナルハ タヨガ ★★ saori
		19:00 対面 ウェープリング ★★ TOMOMI	19:00 対面 アンチエイジング ★★ ERI	19:00 配信 からだほぐし ★★ live hyuga	19:00 対面 ぽっこりお腹解消 ★★★ さくら				19:00 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi	19:00 対面 スタジオ解放 対面 18:00~19:00 岩盤タイム アロマリラックス ★★ さくら	19:00 対面 メンテナスヨガ ★ ERI	19:00 配信 リラックスフロー ★★ ERI	19:00 対面 リフレッシュ ★★ live Narumi			19:00 対面 アロマリラックス ★★ さくら
		21:00 対面 アロマリラックス ★★ TOMOMI	21:00 配信 陰ヨガ ★ live SATOMI	21:00 対面 ぽっこりお腹解消 ★★ Mai	21:00 対面 ピラティス ★★ kumiko				21:00 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	21:00 対面 骨盤調律 ★★ さくら	21:00 対面 デトックス ★★ Mai	21:00 対面 アロマリラックス ★★ kumiko				21:00 対面 ぽっこりお腹解消 ★★ Mai

～ 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 原レッスンスケジュール

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						
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火						
原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原						
9:30 対面 ハタヨガ ★★★ SAYA	9:30 配信 ピラティス ★★ live yuka	9:30 配信 リフレッシュフロー ★★ live yuka	8:30~9:30 配信 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	8:30~9:30 配信 骨盤調律 ★★ live grace	定休日	9:30 配信 目指せ挑眉 ★★ live アスカ	9:30 配信 アロマメディテーション ★★ live アスカ	9:30 対面 開脚ストレッチ ★★ yuka	9:30 対面 ぽっこりお腹解消 ★★ Mai	8:30~9:30 対面 太陽礼拝フロー ★★★ さくら									
11:30 対面 疲労回復 ★★ SAYA	11:30 対面 開脚ストレッチ ★★ 由起	11:30 対面 ハタヨガ ★★ shige	疲労回復 ★★ live grace	アロマリラックス ★★ live grace	定休日に 受付中です★	11:30 配信 リンパデトックス ★ live 由起	11:30 対面 アンチエイジング ★★ ERI	11:30 対面 アクティブヨガ ★★★ yuka	11:30 配信 アンチエイジング ★★ live あすみ	10:15~11:15 対面 アロマリラックス ★★ さくら	年末年始休業のお知らせ 2024/12/29~2025/1/5 全店スタジオ お休みさせていただきます。 ※2025/1/6~1/8 は 全店営業とさせていただきます。								
13:30 対面 デトックス ★★ abiko	13:30 対面 肩こり解消 ★★ 由起	13:30 岩盤タイム ~スタジオ開放~ 自由に岩盤浴と ご利用ください	午後のリラックス ★★ ERI	姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	14:00~15:15 イベント ママとベビーの クリスマスヨガ (別料金・75分) shige	13:30 対面 午後のリラックス ★★ live ERI	13:30 岩盤タイム ~スタジオ開放~ 自由に岩盤浴と ご利用ください	13:30 配信 リンパデトックス ★★ live あすみ	12:00~13:00 配信 肩こり解消 ★★ live ayaka				原店の皆様へ 2024年VITERA原店に通っていただいた 全ての皆様、ありがとうございました。 今年もヨガを通して皆様と繋がれたこと とても嬉しく思います。 年末年始は VITERA YouTubeをご活用いただきながら 1年間の自分自身を労い、 ゆっくりとお過ごしください。 良いお年をお迎えください♡					
17:00 対面 メンテナンスヨガ ★ ERI			メンテナンス ★ ERI	太陽礼拝フロー ★★★ さくら	スタンダード マンリー5の お客様は 1クラス	16:15~17:30 イベント クリスマス親子ヨガ (別料金・75分) shige											オンラインにて ご受講 頂けます。		
19:00 対面 リラックスフロー ★★ ERI	19:00 対面 むくみ解消 ★★ hyuga	19:00 対面 姿勢トレーニング ★★★ TOMOMI		15:30~16:15 対面 月礼拝 ★★ さくら	オンラインにて ご受講 頂けます。	19:00 対面 ウェープリング ★★★ TOMOMI	18:00~19:00 岩盤タイム スタジオ解放 対面 19:00~ 月礼拝 ★★ さくら	19:00 対面 アロマリラックス ★★ nafumi	19:00 配信 疲労回復 ★★ live Narumi										
21:00 対面 骨盤調律 ★★ さくら	21:00 対面 月礼拝 ★★ さくら	21:00 対面 アロマリラックス ★★ TOMOMI				21:00 対面 アロマリラックス ★★ TOMOMI	21:00 対面 アロマリラックス ★★ さくら	21:00 対面 骨盤調律 ★★ nafumi	21:00 対面 ピラティス ★★ kumiko		2024年VITERA原店に通っていただいた 全ての皆様、ありがとうございました。 今年もヨガを通して皆様と繋がれたこと とても嬉しく思います。 年末年始は VITERA YouTubeをご活用いただきながら 1年間の自分自身を労い、 ゆっくりとお過ごしください。 良いお年をお迎えください♡								
														2024年VITERA原店に通っていただいた 全ての皆様、ありがとうございました。 今年もヨガを通して皆様と繋がれたこと とても嬉しく思います。 年末年始は VITERA YouTubeをご活用いただきながら 1年間の自分自身を労い、 ゆっくりとお過ごしください。 良いお年をお迎えください♡					

~ 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