

12月前半 新瑞橋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
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋
8:30~9:30 配信 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	9:30 対面 リフレッシュ ★★ Narumi	9:30 対面 アロマリラックス ★★ saori	定休日	9:30 配信 アンチエイジング ★★ live あすみ	9:30 配信 アロママディテーション ★★ アスカ	8:30~9:30 対面 カラダリセット ★★★ Narumi	8:30~9:30 対面 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 ★★★ Narumi	9:30 対面 目指せ桃尻 ★★ アスカ	9:30 対面 太陽礼拝フロー ★★★ アスカ	定休日	9:30 対面 全身引き締めヨガ ★★★ Narumi	9:30 対面 アロマリラックス ★★ nafumi	8:30~9:30 対面 アロママディテーション ★★★ アスカ	8:30~9:30 対面 スローフロー ★★★ grace
10:15~11:15 配信 疲労回復 ★★ live grace	11:30 対面 腸活ヨガ ★★ Narumi	11:30 対面 ヒップアップ ★★★ saori	定休日に受付中です★	11:30 対面 美姿勢ヨガ ★★★ Narumi	11:30 配信 むくみ解消 ★★ live アスカ	10:15~11:15 対面 疲労回復 ★★ Narumi	12:00~13:00 配信 アロマリラックス ★★ live saori	11:30 対面 美脚ヨガ ★★ アスカ	11:30 対面 むくみ解消 ★★ アスカ	定休日に受付中です★	11:30 対面 疲労回復 ★★ Narumi	11:30 対面 ヴィンヤサフロー ★★★ nafumi	10:15~11:15 対面 太陽礼拝フロー ★★★ アスカ	10:15~11:15 対面 骨盤調律 ★★ grace
12:00~13:00 対面 骨盤調律 ★★ nafumi	13:30 配信 アロマリラックス ★★ live saori	13:30 配信 骨盤調律 ★★ live 由起	ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限	13:30 対面 リフレッシュ ★★ Narumi	15:00 対面 骨盤リセット ★★ SATOMI	13:30 対面 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	13:45~14:45 配信 アロマリラックス ★★ live さくら	13:45~14:45 配信 疲労回復 ★★ Narumi	13:30 対面 陰ヨガ ★ live 由起	ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限	13:30 配信 筋膜リリース ★★ live 由起	15:00 対面 ピラティス ★★ SATOMI	13:45~14:45 配信 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	13:45~14:45 対面 筋膜リリース ★★ 由起
13:45~14:45 対面 アロマリラックス ★★ nafumi	17:00 対面 陰ヨガ ★ 由起	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 対面 からだほくし ★★ hyuga	19:00 対面 腸活ヨガ ★★ Narumi	15:00 対面 アロマリラックス ★★ live さくら	15:30~16:30 配信 ぼっこりお腹解消 ★★★ live さくら	16:45~18:00 対面 瞑想andシャバーサナ75分 ★ 由起	16:45~18:00 対面 筋膜リリース ★★ 由起	スタンダードマンスリー5のお客様は1クラス	15:00 対面 アロマリラックス ★★ live TOMOMI	15:30~16:30 配信 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	15:30~16:30 配信 デトックス ★★ 由起	
15:30~16:30 配信 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	19:00 配信 ハタヨガ ★★ live SAYA	21:00 対面 疲労回復 ★★ live SAYA		21:00 配信 骨盤調律 ★★ live nafumi	21:00 対面 疲労回復 ★★ Narumi					オンラインにてご受講頂けます。	19:00 対面 ピラティス ★★ SATOMI	19:00 対面 リフレッシュ ★★ Narumi	19:00 対面 アロマリラックス ★★ Narumi	19:00 対面 アロマリラックス ★★ Narumi

～ アクティブ度 ～

弱い ★  
★★  
↓ ★★★  
強い ★★★★★

～ 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

※動きの速さや量に比例します

## 12月後半 新瑞橋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			
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火			
新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋			
9:30 配信 むくみ解消 ★★ saori	9:30 配信 肩こり解消 ★★ live ayaka	<b>定休日</b>  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★  ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限  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。	9:30 対面 ピラティス ★★ yuka	9:30 対面 リフレッシュ ★★ Narumi	8:30~9:30 対面 ヴィンヤサフロー ★★★ grace 10:15~11:15 対面	8:30~9:30 配信 骨盤調律 ★★ live grace 10:15~11:15 対面	9:30 対面 太陽礼拝フロー ★★★ アスカ	9:30 配信 目指せ桃尻 ★★ live アスカ	<b>定休日</b>  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★  ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限  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。	9:30 配信 開脚ストレッチ ★★ live yuka	9:30 対面 アロマリラックス ★★ nafumi	8:30~9:30 対面 リフレッシュ ★★ Narumi	年末年始休業のお知らせ 2024/12/29~2025/1/5まで 全店スタジオお休みさせていただきます。 ※2025/1/6~1/8までは全店営業とさせていただきます。					
11:30 対面 アロマリンパ ★ miwa	11:30 対面 ハタヨガ ★★ hyuga		11:30 対面 リフレッシュフロー ★★★ yuka	13:30 対面 カラダリセット ★★★ Narumi	11:30 対面 疲労回復 ★★ grace 12:00~13:00 対面	11:30 対面 アロマリラックス ★★★ TOMOMI 12:00~13:00 対面	11:30 対面 アロママディテーション ★★★ アスカ	11:30 対面 リンパデトックス ★ 由起		11:30 対面 リンパデトックス ★ 由起	11:30 対面 アロマリラックス ★★★ TOMOMI 12:00~13:00 対面	11:30 対面 心も身体も浄化する90分 ★★ (セミホット) 由起		11:30~13:00 対面 やさしい脂肪燃焼 ★★★ hyuga	10:15~11:15 対面 からだほぐし ★★ hyuga			
13:30 対面 股関節ほぐし ★★ miwa	13:30 配信 股関節ほぐし ★★ live 由起		13:30 配信 肩こり解消 ★★ live 由起	15:00 対面 陰ヨガ ★ SATOMI	13:30 対面 腸活ヨガ ★★ Narumi 13:45~14:45 対面	13:30 対面 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI 13:45~14:45 配信	13:30 対面 骨盤ダイエット ★★ hyuga	13:30 対面 骨盤調律 ★★ 由起		15:30~16:15 対面 初心者クラス(45min) 由起	15:30~16:30 配信 からだほぐし ★★ live hyuga	15:30~16:15 対面 初心者クラス(45min) Narumi		15:00 対面 骨盤リセット ★★★ SATOMI	15:30~16:15 対面 からだほぐし ★★ hyuga			
17:00 対面 陰ヨガ ★ 由起	19:00 配信 アンチエイジング ★★ live ERI		19:00 対面 ピラティス ★★★ SATOMI	19:00 配信 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	15:30~16:30 配信 からだほぐし ★★ live hyuga	15:30~16:30 配信 月礼拝 ★★ live さくら	19:00 対面 腸活ヨガ ★★ Narumi	19:00 対面 骨盤リセット ★★★ SATOMI		19:00 対面 疲労回復 ★★ Narumi	19:00 対面 ピラティス ★★★ SATOMI	19:00 対面 骨盤ダイエット ★★★ hyuga		19:00 対面 疲労回復 ★★ Narumi	19:00 対面 からだほぐし ★★ hyuga			
21:00 配信 疲労回復 ★★ live SAYA	21:00 対面 アロマリラックス ★★ Narumi		21:00 対面 陰ヨガ ★ SATOMI	21:00 対面 ピラティス ★★ kumiko			21:00 対面 疲労回復 ★★ Narumi	21:00 対面 ピラティス ★★★ SATOMI		21:00 配信 骨盤調律 ★★ live nafumi	21:00 対面 リフレッシュ ★★ Narumi							

～ 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

### 新瑞橋店の皆さま

今年もVITERA新瑞橋店をご利用いただきありがとうございました。

ヨガを通して皆様と素敵な時間を共有し心や身体など何かいい変化を感じて頂けていたらうれしく思います。

2025年も皆さまにとって素敵な1年となりますように。良いお年をお迎えください♡