



VITERA 7月 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
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原
対面 8:30 ハタヨガ)) saori	対面 8:30 ヴィンヤサフ ロー)) grace	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 10:00 ゆったりフロー)) 由起	対面 10:00 骨盤調律)) hyuga	対面 9:30 アロマリラック ス)) saori	LIVE 9:30 からだほぐし)) live hyuga	対面 11:30 ハタヨガ)) saori	対面 11:30 ヴィンヤサフ ロー)) あや	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★	LIVE 8:30 ストレッチ ロー)) live miwa	対面 8:30 姿勢改善)) grace	対面 9:30 美脚むくみ)) kazumi	対面 9:30 ハタヨガ)) saori	対面 8:30 骨盤調律)) hyuga	対面 8:30 骨盤調律)) さくら
対面 10:30 アロマリラック ス)) saori	対面 10:30 疲労回復)) grace	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 12:00 骨盤調律)) 由起	LIVE 12:00 陰ヨガ)) live 由起	対面 11:30 ハタヨガ)) saori	対面 11:30 ヴィンヤサフ ロー)) あや	対面 12:30 ハタヨガ)) saori	LIVE 12:30 リラックス)) live nana	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★	LIVE 10:00 アクティブヨガ)) live yuka	対面 10:30 骨盤調律)) hyuga	対面 11:30 シェイプアップ)) kazumi	対面 11:30 アロマリラック ス)) saori	対面 10:30 骨盤調律)) hyuga	対面 10:30 リラックス)) live nana
LIVE 12:30 リンパヨガ)) live nana	LIVE 12:30 肩こり解消)) live 由起	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★	LIVE 14:00 午後のリラック ス)) live ERI	対面 14:00 アンチエイジ ン)) ERI	対面 14:00 ウェーブリン グ)) TOMOMI	対面 20:00 アロマリラック ス)) saori	対面 14:30 アロマリラック ス)) saori	対面 14:30 アロマリラック ス)) saori	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 14:00 リンパヨガ)) live nana	対面 12:00 リンパデトック ス)) live mao	対面 12:00 リラックス)) saori	LIVE 19:00 骨盤リセット)) SATOMI	対面 12:30 ゆったりフロー)) live 由起	対面 12:30 太陽礼拝フロー)) 由起
	LIVE 14:30 股関節ほぐし)) live 由起	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 19:00 むくみ解消)) saori	対面 19:00 アンチエイジ ン)) ERI	対面 19:00 ウェーブリン グ)) TOMOMI	対面 21:00 アロマリラック ス)) saori	対面 19:00 アロマリラック ス)) saori	対面 19:00 アロマリラック ス)) saori	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 19:00 骨盤リセット)) SATOMI	対面 19:00 リラックス)) saori	LIVE 19:00 リラックス)) live nana	LIVE 20:00 腸活ヨガ)) live satsuki	対面 19:00 骨盤調律)) live さくら	対面 19:00 骨盤調律)) live さくら
		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 21:00 アロマリラック ス)) saori	対面 21:00 ハタヨガ)) saori	対面 21:00 リラックス)) TOMOMI				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 21:00 陰ヨガ)) SATOMI	対面 21:00 むくみ解消)) saori	対面 21:00 骨盤調律)) live さくら			

★対面クラスにご参加いただく際のお願い事項★

対面クラスへのご参加の際は、「クラス参加同意書」をお読み頂き、御承諾頂けましたらご受講頂けます。

弱い
↓
強い

※動きの速さや量に比例します

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