



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
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
対面 8:30 からだほぐし 〴〵 hyuga	対面 8:30 リラックス 〴〵 さくら	LIVE 9:30 疲労回復 〴〵 live grace	LIVE 10:00 アクティブヨガ 〴〵 live yuka	定休日	対面 9:30 ピラティス 〴〵 yuka	LIVE 9:30 からだほぐし 〴〵 live hyuga	LIVE 8:30 ストレッチ ロー 〴〵 live miwa	LIVE 8:30 姿勢改善 〴〵 live grace	LIVE 9:30 スローフロー 〴〵 live grace	対面 10:00 ベーシック 〴〵 nana	定休日	対面 9:30 ヒップヨガ 〴〵 yuka	LIVE 9:30 ハタヨガ 〴〵 live saori	LIVE 8:30 アクティブヨガ 〴〵 live yuka	LIVE 8:30 骨盤調律 〴〵 live さくら
対面 10:30 アシュタンガ 〴〵 hyuga	対面 10:30 太陽礼拝フロー 〴〵 さくら	対面 11:30 太陽礼拝フロー 〴〵 由起	対面 12:00 肩こり解消 〴〵 mao	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 アクティブヨガ 〴〵 yuka	LIVE 11:30 誹謗燃焼 〴〵 live hyuga	対面 12:30 アロマメディ テーション 〴〵 live miwa	対面 12:30 ヴィンヤサフ ロー 〴〵 live grace	LIVE 11:30 疲労回復 〴〵 live grace	対面 12:00 リンバヨガ 〴〵 nana	定休日に 受付中です★	対面 11:30 陰ヨガ 〴〵 由起	対面 11:30 アロマリラック ス 〴〵 あや	対面 10:30 リフレッシュ ロー 〴〵 live yuka	対面 10:30 疲労回復 〴〵 grace
LIVE 12:30 リンバヨガ 〴〵 live nana	LIVE 12:30 肩こり解消 〴〵 Live 由起	対面 13:30 筋膜リリース 〴〵 由起	LIVE 14:00 午後のリラック ス 〴〵 live ERI	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	LIVE 13:30 疲労回復 〴〵 live 由起		対面 14:30 骨盤調律 〴〵 由起	対面 14:30 アロマリラック ス 〴〵 あや		LIVE 14:00 ブラーナヤマ 〴〵 live ERI	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	対面 13:30 肩こり解消 〴〵 由起		対面 12:30 ゆったりリフロ 〴〵 由起	対面 12:30 ヴィンヤサフ ロー 〴〵 あや
LIVE 14:30 ベーシック 〴〵 live nana	LIVE 14:30 股関節ほぐし 〴〵 live 由起			スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス		対面 15:00 ピラティス 〴〵 SATOMI	対面 14:30 疲労回復 〴〵 由起	対面 14:30 肩こり解消 〴〵 あや	対面 15:00 ハタヨガフロ 〴〵 由起		スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス	LIVE 19:00 リラックス 〴〵 live nana	対面 15:00 アロマリラック ス 〴〵 mao	対面 14:30 陰ヨガ 〴〵 由起	対面 14:30 美脚ヨガ 〴〵 あや
			対面 19:00 腸活ヨガ 〴〵 satsuki	オンラインにて ご受講 頂けます。 ご予約は 店舗選択を 「オンライン」を ご選択の上 ご予約を お願い致します。	対面 19:00 脂肪燃焼 〴〵 hyuga	対面 20:00 アロマリラック ス 〴〵 satsuki			対面 19:00 陰ヨガ 〴〵 由起	LIVE 19:00 骨盤リセット 〴〵 live SATOMI	オンラインにて ご受講 頂けます。 ご予約は 店舗選択を 「オンライン」を ご選択の上 ご予約を お願い致します。	LIVE 19:00 リラックス 〴〵 live nana	対面 20:00 腸活ヨガ 〴〵 satsuki		
			LIVE 21:00 陰ヨガ 〴〵 live SATOMI		LIVE 21:00 リラックス 〴〵 live TOMOMI				LIVE 21:00 アロマメディ テーション 〴〵 live miwa	LIVE 21:00 陰ヨガ 〴〵 live SATOMI		LIVE 21:00 骨盤調律 〴〵 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