

12月前半 桜山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
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
<p>定休日</p> <p>完全予約制によるパーソナルヨガクラス</p> <p>定休日に受付中です★</p> <p>ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限</p> <p>スタンダードマンスリー5のお客様は1クラス</p> <p>オンラインにてご受講頂けます。</p>	9:30 対面	9:30 配信	9:30 対面	9:30 対面	9:30 対面	8:30~9:30 配信	定休日	9:30 対面	9:30 対面	9:30 対面	9:30 対面	9:30 対面	8:30~9:30 対面	定休日
	ハタヨガ ★★ アスカ	アロマリラックス ★★ live saori	スローフロー ★★★ grace	ピラティス ★★ yuka	肩こり解消 ★★ yuka	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	くびれ美人 ★★★ ayaka	ストレッチフロー ★★ miwa	ほぐしヨガ ★★ MAIHO	アンチエイジング ★★ あすみ	開脚ストレッチ ★★ yuka	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 ★★★ ayaka	完全予約制によるパーソナルヨガクラス
	11:30 配信	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	11:30 配信	骨盤ダイエット ★★ hyuga	定休日に受付中です★	11:30 対面	11:30 配信	11:30 対面	11:30 対面	11:30 配信	12:00~13:00 対面	定休日に受付中です★
	腸活ヨガ ★★ live Narumi	やさしいフロー ★★★ 由起	季節のくつろぎ ★ grace	ヒップアップ ★★★ yuka	むくみ解消 ★★ live アスカ	12:00~13:00 対面	ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限	13:30 対面	13:30 配信	13:30 対面	13:30 配信	13:30 対面	13:45~14:45 対面	ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限
	13:30 対面	13:30 対面	13:30 配信	13:30 配信	13:30 配信	骨盤底筋 ★★★ MAIHO	ご自宅よりプレミアムのお客様は1クラス	13:30 対面	13:30 配信	13:30 対面	13:30 配信	13:30 対面	13:45~14:45 対面	ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限
	骨盤ダイエット ★★ hyuga	骨盤調律 ★★ 由起	骨盤調律 ★★ live abiko	リフレッシュ ★★ live Narumi	アロマリラックス ★★ live saori	スタンダードマンスリー5のお客様は1クラス	スタンダードマンスリー5のお客様は1クラス	骨盤ダイエット ★★ hyuga	陰ヨガ ★ live 由起	しっかり基本ピラティス ★★ NORIKO	筋膜リリース ★★ live 由起	ほぐしヨガ ★★ MAIHO	13:45~14:45 対面	スタンダードマンスリー5のお客様は1クラス
	17:00 対面		17:00 対面			アロマリラックス ★★ live さくら	オンラインにてご受講頂けます。						リンバヨガ ★★ MAIHO	スタンダードマンスリー5のお客様は1クラス
	メンテナンス ★ ERI		ストレッチフロー ★★ miwa										骨盤底筋 ★★★ MAIHO	オンラインにてご受講頂けます。
	19:00 対面	19:00 対面	19:00 対面	19:00 対面	19:00 配信			19:00 配信	19:00 対面	19:00 対面	19:00 対面	19:00 対面	19:00 配信	
	インドハタヨガ ★★★ ERI	夜の骨盤底筋 ★★ MAIHO	アロマリンバ ★ miwa	アロマ陰ヨガ ★ SATOMI	ぽっこりお腹解消 ★★★ live さくら			19:00 配信	19:00 対面	19:00 対面	19:00 対面	19:00 配信	19:00 配信	
21:00 配信	21:00 配信	21:00 配信	21:00 対面	21:00 配信			21:00 配信	21:00 対面	21:00 対面	21:00 配信	21:00 配信	21:00 配信		
疲労回復 ★★ live SAYA	リフレッシュ ★★ live Narumi	陰ヨガ ★ live SATOMI	ピラティス ★★ SATOMI	疲労回復 ★★ live Narumi			アロマリラックス ★★ live TOMOMI	夜の骨盤底筋 ★★ MAIHO	陰ヨガ ★ SATOMI	アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI	アロマリラックス ★★ live 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 桜山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
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	桜山
9:30 配信 むくみ解消 ★★ saori	9:30 対面 肩こり解消 ★★ ayaka	9:30 配信 骨盤調律 ★★ live grace	9:30 対面 肩こり解消 ★★ ayaka	9:30 対面 リフレッシュ ロー ★★ yuka	8:30~9:30 配信 ヴィンヤサフ ロー ★★★ live grace	完全予約制による パーソナル ヨガクラス	9:30 配信 太陽礼拝フロー ★★★ アスカ	9:30 対面 目指せ桃尻 ★★ アスカ	9:30 対面 アロマメディ テーション ★★ アスカ	9:30 配信 開脚ストレッチ ★★ live yuka	9:30 対面 ピラティス ★★ yuka	8:30~9:30 対面 朝ヨガ ★★★ MAIHO			
11:30 配信 アロマリラックス ★★ live saori	11:30 対面 くびれ美人 ★★★ ayaka	11:30 対面 開脚ストレッチ ★★ 由起	11:30 対面 ストレスリリース ★★★ ayaka	11:30 対面 美脚ヨガ ★★ アスカ	10:15~11:15 配信 疲労回復 ★★ live grace	定休日に 受付中です★	11:30 対面 デトックス ★★ 由起	11:30 対面 骨盤ダイエット ★★ hyuga	11:30 対面 ゆったりフロー ★★★ 由起	11:30 対面 くびれ美人 ★★★ ayaka	11:30 対面 アンチエイジング ★★ あすみ	10:15~11:15 配信 アロマリラックス ★★ live さくら	<b>年末年始休業のお知らせ</b> 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。		
13:30 対面 ハタヨガ ★★ hyuga	13:30 配信 股関節ほぐし ★★ live 由起	13:30 対面 陰ヨガ ★ 由起	13:30 配信 肩こり解消 ★★ live 由起	13:30 配信 ハタヨガ ★★ live saori	12:00~13:00 対面 ウェービング ★★ TOMOMI	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	13:30 対面 陰ヨガ ★ 由起	13:30 配信 骨盤調律 ★★ live 由起	13:30 対面 しっかり基本ピ ラティス ★★ NORIKO	13:30 対面 ストレスリリース ★★★ ayaka	13:30 対面 リンパデトク ス ★★ あすみ	12:00~13:00 対面 肩こり解消 ★★ ayaka			
17:00 対面 ブラーナヤーマ ★ ERI	19:00 対面 アンチエイジング ★★ ERI	19:00 対面 ピラティス ★★ SATOMI	17:00 対面 リンパヨガ ★★ MAIHO	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	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス	17:00 対面 ブラーナヤーマ ★ ERI	17:00 対面 4名限定リラク ゼーションヨガ ★★ MAIHO	15:30~16:45 イベント パレエワーク ショップ ★★ MAIHO	15:30 対面 セミナーソナ ルアーサナ基礎 ★★ さくら	19:00 対面 アンチエイジング ★★ ERI	19:00 対面 夜の骨盤底筋 ★★ MAIHO	<b>桜山店の皆様へ</b>  今年もビテラ桜山店をご利用いただき ありがとうございました。  皆様とヨガができたこと、繋がれたこと 大変嬉しく思います。  年末年始はビテラYOUTUBEを活用しながら、 元気にお過ごしください♪  良いお年をお迎えください。		
21:00 配信 疲労回復 ★★ live SAYA	21:00 対面 アロマ陰ヨガ ★ SATOMI	21:00 対面 ストレスリリース ★★★ ayaka	21:00 配信 月礼拝 ★★ live さくら	21:00 配信 アロマリラックス ★★ live TOMOMI	オンラインにて ご受講 頂けます。	19:00 対面 アンチエイジング ★★ ERI	19:00 配信 骨盤リセット ★★ live SATOMI	19:00 対面 ピラティス ★★ SATOMI	19:00 配信 アロマリラックス ★★ live nafumi	21:00 対面 疲労回復 ★★ live Narumi	21:00 配信 ピラティス ★★ live SATOMI	21:00 対面 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 ～

リラクセス系  
アクティブ系  
調整系  
エクササイズ系  
美容系