

12月前半 徳重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
徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重
8:30~9:30 対面 ヴィンヤサフロー ★★★ grace	9:30 対面 肩こり解消 ★★ nafumi	定休日 完全予約制によるパーソナルヨガクラス	9:30 対面 アロマリラックス ★★ saori	9:30 配信 アンチエイジング ★★ live あずみ	9:30 対面 デトックス ★★ abiko	8:30~9:30 対面 スローフロー ★★★ grace	8:30~9:30 対面 疲労回復 ★★ grace	9:30 配信 目指せ桃尻 ★★ live あすか	定休日 完全予約制によるパーソナルヨガクラス	9:30 対面 アロマリラックス ★★ saori	9:30 配信 アンチエイジング ★★ live あずみ	9:30 対面 骨盤調律 ★★ abiko	8:30~9:30 配信 アロマメディテーション ★★★ live あすか	8:30~9:30 対面 クリスタルボウルヒーリング ★(セミホット) saori
10:15~11:15 対面 疲労回復 ★★ grace	11:30 対面 ヴィンヤサフロー ★★★ nafumi	定休日に受付中です★	11:30 対面 ハタヨガ ★★★ saori	11:30 対面 ゆるめるヨガ ★★★ 由起	11:30 対面 ヒップアップ ★★★ saori	季節のくつろぎ ★ grace	美コア ★★★ grace	11:30 対面 ハタヨガ ★★★ saori	定休日に受付中です★	11:30 対面 腸活ヨガ ★★ saori	11:30 対面 太陽礼拝フロー ★★★ 由起	11:30 対面 プチトレヨガ ★★ abiko	ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	骨盤調律 ★★ live grace
12:00~13:00 配信 骨盤調律 ★★ live nafumi	13:30 対面 アロマリラックス	ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限	13:30 対面 骨盤調律 ★★ abiko	13:30 対面 陰ヨガ ★ 由起	13:30 対面 アロマリラックス ★★ saori	ウェープリング ★★ TOMOMI	アロマリラックス ★★ saori	13:30 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限	13:30 対面 トレーニング ★★★ abiko	13:30 対面 筋膜リリース ★★ 由起	13:30 配信 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	むくみ解消 ★★ saori
13:45~14:45 対面 ウェープリング ★★ TOMOMI	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	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	スタンダードマンスリー5のお客様は1クラス	アロマリラックス ★★ live さくら	骨盤調律 ★★ live さくら	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	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	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	スタンダードマンスリー5のお客様は1クラス
15:30~16:30 対面 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	オンラインにてご受講頂けます。	オンラインにてご受講頂けます。	オンラインにてご受講頂けます。	オンラインにてご受講頂けます。	オンラインにてご受講頂けます。	15:30~16:30 配信 ぽっこりお腹解消 ★★★ live さくら		オンラインにてご受講頂けます。	オンラインにてご受講頂けます。	オンラインにてご受講頂けます。	オンラインにてご受講頂けます。	オンラインにてご受講頂けます。	オンラインにてご受講頂けます。	オンラインにてご受講頂けます。
19:00 対面 ハタヨガ ★★ SAYA	19:00 対面 ハタヨガ ★★ SAYA	19:00 対面 ピラティス ★★ SATOMI	19:00 対面 アロマリラックス ★★ nafumi	19:00 配信 ぽっこりお腹解消 ★★★ live さくら	19:00 配信			19:00 対面 ウェープリング ★★ TOMOMI	19:00 対面 骨盤リセット ★★ live SATOMI	19:00 対面 ヴィンヤサフロー ★★★ nafumi	19:00 対面 リフレッシュ ★★ live Narumi			
21:00 対面 疲労回復 ★★ SAYA	21:00 対面 疲労回復 ★★ SAYA	21:00 対面 陰ヨガ ★ SATOMI	21:00 対面 骨盤調律 ★★ nafumi	21:00 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	21:00 配信			21:00 対面 アロマリラックス ★★ TOMOMI	21:00 配信 骨盤調律 ★★ live さくら	21:00 対面 骨盤調律 ★★ nafumi	21:00 配信 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 ～

リラククス系
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 徳重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															
徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重															
9:30 対面 むくみ解消 ★★ saori	定休日	9:30 対面 骨盤調律 ★★ grace	9:30 対面 むくみ解消 ★★ saori	9:30 対面 リラックス ★★ abiko	8:30~9:30 配信 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	8:30~9:30 対面 骨盤調律 ★★ grace	9:30 対面 ヒップアップ ★★★ saori	定休日	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 ★★★ saori	9:30 配信 開脚ストレッチ ★★ live yuka	9:30 対面 骨盤調律 ★★ abiko	8:30~9:30 対面 アロマリラックス ★★ saori	<p>年末年始休業のお知らせ</p> <p>2024/12/29~2025/1/5 全店スタジオ お休みさせていただきます。</p> <p>※2025/1/6~1/8 は 全店営業とさせていただきます。</p>																	
11:30 対面 アロマリラックス ★★ saori	定休日に 受付中です★	11:30 対面 ヴィンヤサフロー ★★★ grace	11:30 対面 アロマリラックス ★★ saori	11:30 配信 カラダリセット ★★ live Narumi	12:00~13:00 配信 疲労回復 ★★ live grace	12:00~13:00 配信 アロマリラックス ★★ grace	11:30 配信 デトックス ★★ live 由起	定休日に 受付中です★	11:30 配信 美脚ヨガ ★★ live アスカ	11:30 配信 アンチエイジング ★★ live あすみ	11:30 対面 ハタヨガ ★★★ saori	10:15~11:15 対面				<p>徳重店の皆様へ</p> <p>今年もVITERA徳重店に通ってくださり 誠にありがとうございました。 早いもので今年も残りわずかとなりましたね。 やり残したことはないか、自分と向き合い、 自分の心に聞いてみてあげてください♡</p> <p>年末年始は、VITERA YouTubeヨガで 身体を動かし、元気にお過ごしください♪ 来年もスタッフ一同、皆様にヨガを 楽しんでもらえるよう努めてまいります。 皆様、良いお年をお迎えください✧</p>														
13:30 配信 ハタヨガ ★★ hyuga	ご自宅より プレミアムのお客は 無制限	13:30 配信 デトックス ★★ live abiko	13:30 配信 肩こり解消 ★★ live 由起	13:30 対面 ハタヨガ ★★ saori	午後のリラックス ★★ live ERI	姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	13:30 配信 陰ヨガ ★ live 由起	ご自宅より プレミアムのお客は 無制限	13:30 配信 午後のリラックス ★★ live ERI	13:30 対面 アロマリラックス ★★ saori	13:30 対面 むくみ解消 ★★ saori	14:30~15:00 岩盤タイム ★★ saori							<p>徳重店の皆様へ</p> <p>今年もVITERA徳重店に通ってくださり 誠にありがとうございました。 早いもので今年も残りわずかとなりましたね。 やり残したことはないか、自分と向き合い、 自分の心に聞いてみてあげてください♡</p> <p>年末年始は、VITERA YouTubeヨガで 身体を動かし、元気にお過ごしください♪ 来年もスタッフ一同、皆様にヨガを 楽しんでもらえるよう努めてまいります。 皆様、良いお年をお迎えください✧</p>											
スタンダード マンズリー5の お客は 1クラス	オンラインにて ご受講 頂けます。	17:15~18:00 対面 初心者クラス (45min) saori			骨盤ダイエット ★★ hyuga	太陽礼拝フロー ★★★ live さくら		スタンダード マンズリー5の お客は 1クラス														<p>徳重店の皆様へ</p> <p>今年もVITERA徳重店に通ってくださり 誠にありがとうございました。 早いもので今年も残りわずかとなりましたね。 やり残したことはないか、自分と向き合い、 自分の心に聞いてみてあげてください♡</p> <p>年末年始は、VITERA YouTubeヨガで 身体を動かし、元気にお過ごしください♪ 来年もスタッフ一同、皆様にヨガを 楽しんでもらえるよう努めてまいります。 皆様、良いお年をお迎えください✧</p>								
19:00 対面 ハタヨガ ★★ SAYA		19:00 対面 アロマリラックス ★★ saori	19:00 配信 むくみ解消 ★★ live hyuga	19:00 配信 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	15:30~16:30 対面 からだほぐし ★★ hyuga	15:30~16:30 配信 月礼拝 ★★ live さくら	19:00 配信 鵬活ヨガ ★★ live Narumi	オンラインにて ご受講 頂けます。	19:00 対面 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	19:00 対面 ピラティス ★★ SATOMI	19:00 配信 疲労回復 ★★ live Narumi														<p>徳重店の皆様へ</p> <p>今年もVITERA徳重店に通ってくださり 誠にありがとうございました。 早いもので今年も残りわずかとなりましたね。 やり残したことはないか、自分と向き合い、 自分の心に聞いてみてあげてください♡</p> <p>年末年始は、VITERA YouTubeヨガで 身体を動かし、元気にお過ごしください♪ 来年もスタッフ一同、皆様にヨガを 楽しんでもらえるよう努めてまいります。 皆様、良いお年をお迎えください✧</p>					
21:00 対面 疲労回復 ★★ SAYA		21:00 配信 骨盤調律 ★★ live さくら	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			21:00 配信 疲労回復 ★★ live Narumi		21:00 対面 アロマリラックス ★★ TOMOMI	21:00 対面 陰ヨガ ★ SATOMI	21:00 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi																	<p>徳重店の皆様へ</p> <p>今年もVITERA徳重店に通ってくださり 誠にありがとうございました。 早いもので今年も残りわずかとなりましたね。 やり残したことはないか、自分と向き合い、 自分の心に聞いてみてあげてください♡</p> <p>年末年始は、VITERA YouTubeヨガで 身体を動かし、元気にお過ごしください♪ 来年もスタッフ一同、皆様にヨガを 楽しんでもらえるよう努めてまいります。 皆様、良いお年をお迎えください✧</p>		

～ 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