



★ Online Class Schedule ★

						11/1日
						21:00
						むくみすっきりヨガ sayuri ☾☾

11/2月	11/3火	11/4水	11/5木	11/6金	11/7土	11/8日
8:30	8:30		10:00	10:00	10:00	8:30
朝ヨガ saori ☾☾	姿勢改善ヨガ Misako ☾		朝ヨガ saori ☾☾	美姿勢バレトン Ami(Redal) ☾☾	姿勢改善ヨガ Misako ☾	モーニングビーチ ヨガ moe ☾☾
10:00	10:00	14:30		16:00	16:00	
スローフローヨガ あや ☾☾	イングリッシュ ヨガ kaori ☾☾☾	ヨガセラピー yuki ☾☾		基本のヨガ nana ☾☾	サンセットビーチ ヨガ moe ☾☾	
	20:00	21:00	21:00		21:00	
	ピラティス～初級～ ※フェイスタル使用 NORIKO ☾☾	骨盤底筋ヨガ sayuri ☾☾	おやすみ前の ストレッチヨガ あや ☾☾		ボディメイク Misako ☾☾	

11/9月	11/10火	11/11水	11/12木	11/13金	11/14土	11/15日
10:00	9:00	8:30		9:00		10:00
【ライブレッスン】 アンチエイジングヨガ ERI 🌙🌙	イングリッシュ ヨガ kaori 🌙🌙🌙	リフレッシュヨガ ERI 🌙🌙		むくみすっきりヨガ sayuri 🌙🌙		心と身体を整える ヨガ mizuki 🌙
11:30		10:00			15:00	
【ライブレッスン】 モーニングヨガ ERI 🌙🌙🌙		朝ヨガ saori 🌙🌙			ベーシックヨガ grace 🌙🌙	
		21:00	21:00		21:00	21:00
		むくみすっきりヨガ sayuri 🌙🌙	おやすみ前の ストレッチヨガ あや 🌙🌙		ボディメイク Misako 🌙🌙	骨盤底筋ヨガ sayuri 🌙🌙

11/16月	11/17火	11/18水	11/19木	11/20金	11/21土	11/22日
	9:00	10:00	10:00		8:30	
	イングリッシュ ヨガ kaori 🌙🌙🌙	リンパヨガ mocha 🌙🌙	むくみ冷え解消ヨガ saori 🌙🌙		モーニングピーチ ヨガ moe 🌙🌙	
						16:00
						サンセットピーチ ヨガ moe 🌙🌙
	20:00		21:00		21:00	21:00
	ピラティス～初級～ ※フェイス対し使用 NORIKO 🌙🌙		おやすみ前の ストレッチヨガ あや 🌙🌙		ボディメイク Misako 🌙🌙	むくみすっきりヨガ sayuri 🌙🌙

11/23月	11/24火	11/25水	11/26木	11/27金	11/28土	11/29日
	9:00	10:00	10:00	10:30	9:00	
	オールイングリッシュ ヨガ(45分) kaori 🌙🌙🌙	リラクシームーン ヨガ AYANA 🌙🌙	むくみ冷え解消ヨガ saori 🌙🌙	ヨガセラピー yuki 🌙🌙	姿勢改善ヨガ Misako 🌙	
					15:00	16:00
					ベーシックヨガ grace 🌙🌙	サンセットビーチ ヨガ moe 🌙🌙
		21:00	21:00		21:00	21:00
		骨盤底筋ヨガ sayuri 🌙🌙	おやすみ前の ストレッチヨガ あや 🌙🌙		ボディメイク Misako 🌙🌙	骨盤底筋ヨガ sayuri 🌙🌙

11/30月
10:00
肩こり解消ヨガ ※フェイスタル使用 mocha 🌙🌙
11:30
【ライブレッスン】 モーニングヨガ ERI 🌙🌙🌙

【ライブレッスン】

11月の下記日程にて、スタジオVITERAのレッスンをライブ配信でお届けします。
スタジオでのレッスンをおうちでもお楽しみください♪

- 11/9（月）
10:00～アンチエイジング / ERI
11:30～モーニングヨガ / ERI
- 11/30(月)
11:30～モーニングヨガ / ERI

11:30ライブ配信となりますため、撮影環境により声の大きさや画面の明るさが
通常のオンラインレッスンと異なる場合があります。
ご了承くださいませ。

ご予約お待ちしております♪