

2020年4月

【VITERA~新瑞橋店・原店・徳重店~スケジュール】

♡：運動量の多さ

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
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
原	新瑞橋		徳重	新瑞橋	徳重		原	新瑞橋		徳重	新瑞橋	徳重		原
9:00-10:00 ハタヨガ ERI ♡3	9:00-10:00 アロマリラックス satsuki ♡1		9:00-10:00 ゆるめるヨガ 由起 ♡3.5	9:00-10:00 デトックス marie ♡3	9:00-10:00 アロマリラックス marie ♡1		9:00-10:00 リラックス ERI ♡1	9:00-10:00 代謝アップ 静香 ♡3		9:00-10:00 骨盤調律 由起 ♡2.5	9:00-10:00 ゆるヨガ 静香 ♡1	9:00-10:00 ヒップシェイプ saori ♡3		9:00-10:00 アンチエイジング ERI ♡2
11:00-12:00 陰ヨガ 由起 ♡1	11:00-12:00 ハタヨガフロー 由起 ♡4		11:00-12:00 ゆるヨガ 静香 ♡1	11:00-12:00 骨盤調律 由起 ♡2.5	11:00-12:00 ウエストシェイプ mocha ♡3.5		11:00-12:00 アンチエイジング ERI ♡2	11:00-12:00 リセットヨガ seiko ♡2.5		11:00-12:00 パワーヨガ marie ♡4	11:00-12:00 脂肪燃焼 yukari ♡3.5	11:00-12:00 陰ヨガ 由起 ♡1		11:00-12:00 ゆがみ改善 恵 ♡3.5
13:00-14:00 デトックス kiki ♡3	13:00-14:00 リンパヨガ mocha ♡2		13:00-14:00 肩こり解消 mocha ♡2.5	13:00-14:00 アロマリラックス saori ♡1	13:00-14:00 ハタヨガ yukari ♡2		13:00-14:00 ハタヨガ saori ♡3	13:00-14:00 リラックス kiki ♡1		13:00-14:00 アロマリラックス saori ♡1	13:00-14:00 スタイルアップ yukari ♡2	13:00-14:00 リンパヨガ mocha ♡2		13:00-14:00 リラックス yukari ♡1
	徳重	原	追加	追加	新瑞橋	新瑞橋		徳重	原	追加	追加	追加	新瑞橋	
	15:30-16:30 リンパヨガ kiki ♡2	15:30-16:30 デトックス kiki ♡3	15:00-16:00 ハタヨガ yukari ♡2	15:00-16:00 からだほぐし 由起 ♡2	15:30-16:30 アンチエイジング ERI ♡2	15:30-16:30 ハタヨガフロー 由起 ♡4		15:30-16:30 アロマリラックス satsuki ♡1	15:30-16:30 リンパヨガ mocha ♡2	15:00-16:00 ヒップシェイプ saori ♡3	15:00-16:00 ゆるヨガ 静香 ♡1	15:00-16:00 美脚むくみ改善 satsuki ♡2.5	15:30-16:30 リラックス ERI ♡1	
	19:00-20:00 ヒップシェイプ marie ♡3	19:00-20:00 陰ヨガ 恵 ♡1			19:00-20:00 代謝アップ 静香 ♡3	19:00-20:00 筋膜リリース SAYA ♡2		19:00-20:00 デトックス marie ♡3	19:00-20:00 陰陽ヨガ yukari ♡3				19:00-20:00 むくみ冷え解消 saori ♡2	
	21:00-22:00 ゆるヨガ 静香 ♡1	21:00-22:00 からだほぐし marie ♡2			21:00-22:00 アロマリラックス saori ♡1	21:00-22:00 ゆるヨガ 静香 ♡1		21:00-22:00 小顔リンパ marie ♡1	21:00-22:00 美脚むくみ改善 恵 ♡2.5				21:00-22:00 美ボディ satsuki ♡3	
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
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
新瑞橋		徳重	原	徳重		原	新瑞橋		徳重	原	徳重	原	原	新瑞橋
9:00-10:00 むくみ冷え改善 saori ♡2		9:00-10:00 美ボディ satsuki ♡3	9:00-10:00 ゆるめるヨガ 由起 ♡3.5	9:00-10:00 スタイルアップ yukari ♡2		9:00-10:00 インドパワーヨガ ERI ♡4	9:00-10:00 リンパヨガ mocha ♡2		9:00-10:00 陰ヨガ marie ♡1	9:00-10:00 陰陽ヨガ 由起 ♡3	9:00-10:00 アロマリラックス satsuki ♡1	9:00-10:00 ハタヨガ saori ♡2	9:00-10:00 ゆるめるヨガ 由起 ♡3.5	9:00-10:00 朝活ヨガ 由起 ♡3
11:00-12:00 やさしいヨガ seiko ♡1		11:00-12:00 からだほぐし 由起 ♡2	11:00-12:00 アロマリラックス yukari ♡1	11:00-12:00 ヒップシェイプ saori ♡3		11:00-12:00 アンチエイジング ERI ♡2	11:00-12:00 シェイプアップ seiko ♡4		11:00-12:00 パワーヨガ 恵 ♡4	11:00-12:00 ハタヨガ yukari ♡2	11:00-12:00 ヒップシェイプ saori ♡3	11:00-12:00 アロマリラックス satsuki ♡1	11:00-12:00 筋膜リリース SAYA ♡2	11:00-12:00 やさしいヨガ seiko ♡1
13:00-14:00 美ボディ satsuki ♡3		13:00-14:00 アロマリラックス yukari ♡1	13:00-14:00 ハタヨガ saori ♡2	13:00-14:00 ゆるヨガ 静香 ♡1		13:00-14:00 ゆるヨガ 静香 ♡1	13:00-14:00 スタイルアップ saori ♡2		13:00-14:00 ボディメイク 恵 ♡2	13:00-14:00 ゆるヨガ 静香 ♡1	13:00-14:00 スタイルアップ yukari ♡2	13:00-14:00 代謝アップ 静香 ♡3	13:00-14:00 アロマリラックス saori ♡1	13:00-14:00 美ボディ satsuki ♡3
徳重	原	追加	追加	追加	新瑞橋		徳重	原	追加	追加	追加	新瑞橋	追加	徳重
15:30-16:30 骨盤調律 由起 ♡2.5	15:30-16:30 インドパワーヨガ ERI ♡4	15:00-16:00 骨盤調律 由起 ♡2.5	15:00-16:00 陰陽ヨガ yukari ♡3	15:00-16:00 ハタヨガ saori ♡2	15:30-16:30 アンチエイジング ERI ♡2		15:30-16:30 陰ヨガ marie ♡1	15:30-16:30 代謝アップ mocha ♡3	15:00-16:00 ゆるヨガ 静香 ♡1	15:00-16:00 美脚むくみ改善 satsuki ♡2.5	15:00-16:00 脂肪燃焼ヨガ yukari ♡3.5	15:30-16:30 インドパワーヨガ ERI ♡4	15:00-16:00 肩こり解消 由起 ♡2.5	15:30-16:30 小顔リンパヨガ marie ♡1
19:00-20:00 ハタヨガフロー yukari ♡4	19:00-20:00 ゆるヨガ 静香 ♡1						19:00-20:00 美ボディ satsuki ♡3	19:00-20:00 美脚むくみ改善 恵 ♡2.5				19:00-20:00 リンパヨガ kiki ♡2	19:00-20:00 脂肪燃焼ヨガ yukari ♡3.5	
21:00-22:00 筋膜リリース SAYA ♡2	21:00-22:00 美脚むくみ改善 恵 ♡2.5			21:00-22:00 アロマリラックス satsuki ♡1	21:00-22:00 ハタヨガ yukari ♡2		21:00-22:00 アロマリラックス yukari ♡1	21:00-22:00 疲労回復 SAYA ♡1				21:00-22:00 腸活ヨガ SAYA ♡2		

4月より、岩盤ヨガの運営をVITERA（ピテラ）が引き継ぐこととなりました。今まで以上のサービスを目指してスタッフ一同精進して参りますので今後ともよろしくお願い致します。

【ご案内】

- ・4月は、プレミアム・フルコース会員様は無料で1日2回まで、それ以外のコース会員様はレッスン1日1回レッスンを受けて頂くことができます。休会の方も受講可能となります。予約回数は、4月1日より、全会員様5回となります。
- ・看板、内装の工事が入りますので、営業日及び、レッスン数を減らしての営業となりますことを御了承ください。
- ・ウィルス対策をして、レッスンの間隔と参加人数を変更しております。
- ・咳や発熱、体調不良が見受けられる場合は、ご自身の判断でご来店をお控えください。