

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		時間
	マグマスタジオ	常温スタジオ	マグマスタジオ	常温スタジオ	マグマスタジオ	常温スタジオ	マグマスタジオ	常温スタジオ	マグマスタジオ	常温スタジオ	マグマスタジオ	常温スタジオ	マグマスタジオ	常温スタジオ	
10:00	レッスン開始後は途中入室が出来ません。開始時刻までにスタジオへお入りください。														10:00
11:00	11:00~12:00 マグマヨガ 阪谷			11:00~12:00 コアティス 加谷	11:00~12:00 ブリースヨガ 中西		11:00~12:00 爽快ヨガ 山村		11:00~12:00 ヒーリング ヨガ 柴田		10:30~11:30 ベーシック ヨガ 平野(真)		11:00~12:00 ヒーリング ハタヨガ 南野(千)	11:00	
12:00		11:30~12:30 リフレッシュヨガ 平野(律)	11:30~12:30 マグマヨガ ANNA			11:30~12:30 マグマデトックス 峰松		11:30~12:30 爽快ヨガ 山村	11:30~12:30 マグマヨガストレッチ MIKA		11:45~12:45 マグマヨガストレッチ 平野(真)	12:00~13:00 ピラティス 塩尻	11:30~12:30 マグマヨガ 山村	12:00	
13:00	13:00~14:00 マグマストレッチ 平野(律)		13:00~14:00 マグマコアティス 加谷		12:30~13:30 マグマリラックスヨガ 石田	13:00~14:00 スローフロー ヨガ 三宅	13:00~14:00 マグマヨガ 山村	12:45~13:45 グラビティヨガ 阪谷	13:00~14:00 マグマヨガ MIKA		13:15~14:15 マグマピラティス 塩尻		13:00~14:00 パワーヨガ 山村	13:00	
14:00		13:30~14:30 ピラティス 齋藤(恵)		13:30~14:30 ボルドブラ ANNA						14:00~15:00 カキラ 南野(智)	13:30~14:15 アロマホルススターストレッチ 藤中			14:00	
15:00							14:30~15:30 陰ヨガ 平尾				14:00~15:00 カキラ 南野(智)		14:15~15:15 マグマピラティス 中村	14:30~15:30 爽快ヨガ 山村	15:00
16:00		15:30~16:30 骨盤ヨガ 沼田		15:30~16:30 ハタヨガ ベーシック 峰松	15:30~16:30 マグマデトックス 沼田					15:00~15:30 ベーシック ヨガ 平野(真)	15:00~15:30 マグマヨガ(ショート)			16:00	
17:00	17:00~18:00 マグマデトックス 沼田		17:00~18:00 マグマヨガ 峰松				17:00~18:00 マグマデトックス 沼田		17:00~18:00 マグマヨガストレッチ 平野(真)		15:30~16:30 ベーシック ヨガ 平野(真)	16:00~16:30 マグマヨガ(ショート)	17:00~18:00 シェイプアップ ヨガ 黄	17:00	
18:00														18:00	
19:00						18:45~19:45 きれいヨガ 塩尻		19:00~20:00 ZUMBA 塩尻		18:30~19:30 ピラティス 斎藤(夏)	土曜日のマグマヨガ(ショート)のレッスンは、同日2本連続での受講はできません。30分動いた後、10分間は溶岩浴をお楽しみください。			19:00	
20:00		19:00~20:00 自力整体 de 美と健康 柴谷		19:00~20:00 スローフロー ヨガ 三宅										20:00	
21:00	20:15~21:15 骨盤調整 マグマヨガ 松下		20:15~21:15 美ボディ・パーニング マグマヨガ 神庭		20:00~21:00 夜のマグマヨガ 南野(千)	20:15~21:15 ピラティス 齋藤(恵)	20:30~21:30 マグマきれいヨガ 塩尻	20:30~21:30 リラックスヨガ 今井	20:00~21:00 アンチエイジング マグマヨガ 松下					21:00	
										20:30~21:30 夜の リフレッシュヨガ 岡田	レッスン内容変更				
											スクールスケジュールの見方		営業時間		
											11:00~12:00 ヨガ 伊藤	時間 レッスン名 インストラクター	月～金 10:00~22:00 土日・祝 10:00~19:00		
											休館日は、年間スケジュールをご確認ください。				

- レッスン開始後の途中入室・途中退室は、他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮ください。万が一、体調がすぐれない場合は、スタッフまでお声掛けください。
- 完全予約制でございます。より多くの方にご参加いただく為、欠席される場合はレッスン開始前にご連絡をお願い致します。
- マグマスタジオ・常温スタジオともに、レッスン開始10分前から入室が可能です。レッスン参加時は、蓋付きボトルのお飲み物を忘れずお持ちください。
- インストラクターの都合により、レッスン内容や担当者の変更を行う場合がございます。館内掲示POP・ネット予約画面にてご確認ください。

【 レッスンプログラム(内容) 】

■ 常温スタジオレッスン

クラス	内 容	定員	時間	対象
ピラティス	お腹周りを引き締め、姿勢を改善し身体のバランスを整えるプログラムです。	15名	60分	どなたでも
骨盤ヨガ	骨盤まわりのゆがみをとって、身体全体を柔らかくしていきます。体幹力やインナーマッスルもつけて、より美しい姿勢改善へ。	25名	60分	どなたでも
自力整体de美と健康	ゆっくり、ゆったり、無理なく凝りや痛みを自力で取り除き、いつまでも美しく健康な身体を手に入れましょう。	25名	60分	どなたでも
夜のリフレッシュヨガ	適度に動き、良質な睡眠をもたらすよう促します。明日へのエネルギー補充にもオススメです。	25名	60分	どなたでも
コアティス	体幹トレーニングとリラクゼーションを融合させたリラックス・ダイエットエクササイズ。メリハリのある体をつくります。	15名	60分	どなたでも
ポルドブラ	音楽に合わせて行うバレエダンスを基調とした、姿勢・筋力・柔軟性のコンディショニングのクラス。	25名	60分	どなたでも
ハタヨガベーシック	ヨガの基本のポーズを丁寧に、自分と向き合いながらおこないます。リラックスしたい方、体の使い方を理解したい方におすすめです。	25名	60分	どなたでも
スローフローヨガ	ゆったりとした呼吸とともに、流れるようにポーズをおこなっていくヨガです。	25名	60分	どなたでも
リフレッシュヨガ	心身を落ち着かせ、凝り固まった筋肉をほぐしていきます。血行の良い体を目指します。	25名	60分	どなたでも
きれいヨガ	滞っていた血液・リンパ液・気の流れをスムーズにしていきます。体と心の調整をして、美しさを手に入れましょう。	25名	60分	どなたでも
爽快ヨガ	体のあらゆる所をしっかりと動かして、隅々まで伸ばしていきます。レッスン後の心地良い爽快感を味わって下さい。	25名	60分	どなたでも
ブリーズヨガ	呼吸を整えることを重視し、身体の爽快感を味わいます。難しいポーズはなく、初心者の方も無理なく入っていただけます。	25名	60分	どなたでも
パワーヨガ	多くのポーズに 응용を加えておこなっていきます。強弱メリハリのある流れでコアを鍛えます。達成感を味わいましょう。	25名	60分	どなたでも
ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスクラス。心肺機能向上や脂肪燃焼効果もあります。 ※シューズが必要	25名	60分	どなたでも
ヒーリングヨガ	体に流れる気の流れを感じて、ゆったりとした呼吸とアサナで心と身体を整え、心身の調和と安定をはかるプログラムです。	25名	60分	どなたでも
カキラ	筋肉を暖めた状態で、肋骨を中心とした全身の関節を動かし、代謝を上げ、身体を調整していきます。	25名	60分	どなたでも
ベーシックヨガ	呼吸を整え、自分の身体と向き合い、歪みを直していきます。理想の身体を目指します。	25名	60分	どなたでも
シェイプアップヨガ	全身の筋肉を引き締め、動きやすい身体づくりを目指していくクラスです。	25名	60分	どなたでも
ヒーリングハタヨガ	ご自身の体と向き合いながら、呼吸とアサナ(ポーズ)の効果でしっかりと整えるディープセルフケアクラス	25名	60分	どなたでも
陰ヨガ	心身を落ち着かせ、凝り固まった筋肉をほぐしていきます。血行の良い体を目指します。	25名	60分	どなたでも
グラビティヨガ	ポルスターと呼ばれるクッションとベルトを使用し、体を緩めていくクラスです。リラックスしたい方にお勧めです。	16名	60分	どなたでも

【 営業時間 】

月～金 10:00～22:00
 土日祝 10:00～19:00
 休館日 年間スケジュール

【住所】

〒662-0975
 兵庫県西宮市市庭町9-12
 TEL: 0798-35-6660



■ マグマスタジオレッスン

クラス	内 容	定員	時間	対象
マグマヨガストレッチ	ストレッチを兼ねたポーズを多く取り入れたヨガのクラスです。代謝をあげて、疲労回復を目指します。	14名	60分	どなたでも
マグマリラックスヨガ	心身を落ち着かせ、凝り固まった筋肉をほぐしていきます。血行を良くし、身体を温めるので冷え性の方にもお勧めです。	14名	60分	どなたでも
マグマデトックス	リンパマッサージを施しながら、老廃物を排出し、むくみのないスッキリとした体へと導きます。心身のリフレッシュになります。	14名	60分	どなたでも
骨盤調整マグマヨガ	骨盤周辺の筋肉にアプローチしながら、姿勢改善へと繋げていき身体と心の不調を取り除き、リラックスして行います。	14名	60分	どなたでも
マグマヨガ	深い呼吸とヨガのポーズで、疲れた筋肉を緩め、身体を調整していきます。	14名	60分	どなたでも
マグマコアティス	体幹トレーニングとリラクゼーションを融合させたリラックス・ダイエットエクササイズ。メリハリのある体をつくります。	14名	60分	どなたでも
美ボディ・バーニングマグマヨガ	脂肪燃焼効果のあるポーズを行い、メリハリボディを目指します。最後は、しっかりと体をリラックスさせていきます。	14名	60分	どなたでも
マグマきれいヨガ	皮膚に刺激を与えて血行を促進し、股関節や下腹部をしっかり使うことで、女性ホルモンの分泌を調整していきます。	14名	60分	どなたでも
アンチエイジングマグマヨガ	呼吸に意識を向けながら体の内側からアプローチしていき、じつくポーズを行います。深い呼吸で内臓を活性化させ、代謝を上げま	14名	60分	どなたでも
マグマピラティス	動きの中で自身の筋肉の緊張や姿勢の歪みを感じとっていきます。正しい骨格の動きを意識しながら、体幹の筋肉を鍛えます。	14名	60分	どなたでも
ベーシックマグマヨガ	呼吸を整え、ヨガの基本のポーズをとりながら汗を流していくクラスです。	14名	60分	どなたでも
夜のマグマヨガ	筋肉に緊張と弛緩を与え、凝り固まった体をケアしていきます。呼吸を深めることで、より身体を緩めていきます。	14名	60分	どなたでも

【 マグマスタジオレッスン 】

レッスンは、7名部屋2部屋を使用し行います。レッスンと休憩を2～3セット繰り返し、約50分行います。残り約10分は、クールダウンとして溶岩浴をご利用ください。

※ レッスン後は、室内清掃をさせていただきますので、速やかにご退出をお願いいたします。

■ Vivo Bearsi スクール運営コンセプト

女性がより美しくなるスクールがある

見落としがちな大切なものを もう一度見つめなおして美しく生きる
 「こころとからだ」の両面から美しさをプロデュース
 さあもっと命の営みを見つめた Inside Beautyを始めましょう

Vivo.....元気な、生き活きた

Bearsi.....喜びを感じる

幸せを感じる

(ともにイタリア語)

■ ホットヨガの5つの効果

