

| 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 ブリーズヨガ 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 マグマテトックス 峰松 | | | 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 | 11日(金祝) カキラは 休講です。 | | | | 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 ポルドブラ ANNA | | | | | | | | 13:15~14:15 マグマピラティス 塩尻 | 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 | | | | | | 14:15~15:15 マグマピラティス 吉成 | 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 マグマテトックス 沼田 | | | | | | 15:00~15:30 マグマヨガ(ショート) | | | | 16:00 |
| 17:00 | 17:00~18:00 マグマテトックス 沼田 | | 17:00~18:00 マグマヨガ 峰松 | | | | 17:00~18:00 マグマテトックス 沼田 | | 17:00~18:00 マグマヨガストレッチ 平野(真) | | | | 16:00~16:30 マグマヨガ(ショート) | 16:00~17:00 マグマリラックスヨガ 北口 | 17:00 | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | 17:00~18:00 シェイプアップ ヨガ 黄 | | 18:00 | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | 18:30~19:30 ピラティス 斉藤(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 お楽しみいただけます。 | | 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 | | 18:45~19:45 きれいヨガ 塩尻 | | 19:00~20:00 ZUMBA 塩尻 | | | | | | スクールスケジュールの見方 営業時間 | | 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 | 20:30~21:30 夜の リフレッシュヨガ 岡田 | | 11:00~12:00 時間 レッスン名 月～金 10:00~22:00 土日・祝 10:00~19:00 | | | 21:00 | |
| | 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

