

時間	月曜日 Mon		火曜日 Tue		水曜日 Wed		木曜日 Thu		金曜日 Fri		土曜日 Sat		日曜日 Sun		時間
	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	
10:00															10:00
11:00		10:30~11:30 ゆったり ベーシックヨガ 中島	10:30~11:30 スタートアップ ホットヨガ 吉識	10:45~11:45 ウェイクアップ フローヨガ 神庭	10:30~11:30 ベーシック ホットヨガ 碧山	10:45~11:45 くびれMAX エクササイズ 安原	10:30~11:30 基本のハタヨガ ホット 松山	10:30~11:30 ポティコンディ ショニングヨガ 南野	10:45~11:45 シェイプ フローヨガ 宇治本		10:30~11:30 ホット リンパヨガ 淵上	10:30~11:30 スタートアップ ホットヨガ 吉識	10:45~11:45 朝ヨガ ベーシック 安原		11:00
12:00	11:00~12:00 コアホットヨガ Tae														12:00
13:00		13:00~14:00 ホット健身操 豊嶋													13:00
14:00	14:00~15:00 骨盤調整 ホットヨガ 林		14:00~15:00 脂肪燃焼 ホットカキラ 高田	13:30~14:30 ルーシーダットン 小西											14:00
15:00					14:30~15:30 ゆったり ホットヨガ 宇治本		14:30~15:30 ホット ピラティス 志々目								15:00
16:00															16:00
17:00															17:00
18:00	18:00~19:00 ベーシックフロー Mai														18:00
19:00		19:00~20:00 ゆったり夜ヨガ 沖田	19:00~20:00 リラククス&シェイプ ホットヨガ 小林	18:45~19:45 美姿勢 ピラティス Naoko											19:00
20:00	19:30~20:30 シェイプアップ ホットヨガ Mai				19:10~20:10 ポティメイク ホットヨガ 万里 (ばんり)		19:00~20:00 スタイルアップ ホットヨガ 中島	19:30~20:30 ポティシェイプ 藤本	19:30~20:30 ディープ ヒーリングヨガ 中島	19:00~20:00 ベーシック ヨガ 阪口	11:00~12:00 ヨガ 中島	時間 レッスン名 インストラクター	営業時間 月~金 10:00~22:00 土・日 10:00~19:00		20:00
21:00			20:15~21:15 骨盤 リラククス Naoko		20:20~21:20 スタイルアップ ホットヨガ 沖田	20:10~21:10 リフレッシュ ホットヨガ 雨野	20:15~21:15 脂肪燃焼 ホットカキラ 高田			20:15~21:15 くびれMAX エクササイズ 安原	ホットスタジオは黄色が常温、 ピンクがホットです。	初めの方にお すすめ	今月の休館日のお知らせ 29・30日		21:00

●プログラム開始5分後の入場、レッスン開始後の途中退場は出来ませんのでご了承ください。万が一、体調がすぐれない場合は、スタッフまで声をおかけください。

●欠席をされる場合は事前に連絡をお願いします。連絡なしでの欠席は出席とカウントし、振替ができませんのご注意ください。

●プログラムに参加時は、必ず飲み物も忘れずをお願いします。(推奨500~1,000ml)

●インストラクターの都合により、プログラムの変更や担当者の変更をする場合がございます。その場合は事前にお知らせしますので、予めご了承ください。

# 【 レッスンプログラム(内容) 】 2017年10月

クラス	内 容	強度
ゆったりホットヨガ (水)・(土) ゆったり夜ヨガ (月)	初めての方でも安心の、ゆったりとポーズを愉しむクラスです。 無理なく、マイペースで取り組みます。	★
アロマリラックスヨガ (土)	天然のアロマの香りの中で、呼吸に合わせてヨガの基本的なポーズをゆっくり行なっていきます。リラックスしたい方におすすめです。	★
キレイになるホットヨガ (金)	呼吸を大切にゆったりと流れるように行います。 身体の中からリフレッシュし、心を優しい気持ちへ導きます。	★★
脂肪燃焼ホットカキラ (火)・(木)	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、代謝を上げて脂肪燃焼を目指すプログラムです。	★★
骨盤調整ホットヨガ (月)	骨盤の歪みを調整し、骨盤から来る身体の歪みの改善を目指します。 姿勢の改善や腰痛の緩和もしていきます。	★★
シェイプアップホットヨガ (月)・(日)	全身を使いながら引き締め、美しいボディラインを目指していきます。 代謝を上げてめぐりの良い身体に改善していきます。	★★★
スタートアップホットヨガ (火)・(日)	無理なく体を動かすためのカラダの準備をしていきます。 身体が固くても安心して身体をほぐしていくことができます。	★★
リラックス&シェイプホットヨガ (火)	疲れた体をほぐし、ほぐした体を引き締めます。 引き締めたあとはリラックスし、身体をケアしていきます。	★★
ビューティーフロー (土)	くびれや引締めを目指して、ポーズとポーズを流れるように繋げてしっかりと女性の美しさにアプローチ。心身共にデトックス効果も。	★★★
ゆったりベーシックヨガ (月)	呼吸法から入り、全身ほぐした後週ごとにテーマにそって体を動かしていくクラス。イメージすることでしっかりと体と心に働きかけます。	★
ベーシックホットヨガ (水)	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。 代謝を上げて理想の身体を目指します。	★★
機能改善ホットカキラ (日)	呼吸と優しい動きでからだのゆがみを整えていきます。骨盤の歪みと微調整、更に腸の働きを高めて身体の機能を自己改善していきます。	★★
ウェイクアップフローヨガ (火)	深い呼吸に合わせながら、流れるようにゆっくりと身体を動かし、全身を目覚めさせていきます。	★★
美ボディヨガ (日)	美しいボディラインを目指していきます。脚・ウエスト・ヒップ・二の腕など、トータルでほっそりと引き締まったラインを作っていきます。	★★
陰ヨガ (日)	ゆっくりと時間を掛けて筋肉の緊張を解きながら深い部分の腱や「関節」に働きかけていきます。	★
くびれMAXエクササイズ (水)・(金)	音楽に合わせて全身を使ってエクササイズするクラスです。 女性らしいセクシーなくびれボディを目指しましょう。	★★
基本のハタヨガホット (木)	初心者の方でも安心してご参加いただけます。 身体に気付きを与え、背骨や股関節の動きを一つずつ丁寧に伝えします。	★
インナービューティーヨガ (土)	真の美しさは体の内側のケアが大切。心と体のバランスに意識を向けインナービューティーを目指しましょう。	★
ベーシックヨガ (金) 朝ヨガベーシック (日)	ゆったりとした呼吸を大切にウォーミングアップでしっかりとカラダをほぐし、ポーズをとっていきます。心も体も一緒にリフレッシュしましょう◎	★
ベーシックフロー (月)	ヨガの基本的なポーズを繋ぎ合わせ、呼吸に合わせて動きます。 ヨガを始めたばかりの方も、慣れている方もどなたでもご参加できます。	★★
ホットリンパヨガ (土)	ヨガの基本ポーズをとりながら、リンパが詰まりやすい部分を動かして意識を向けます。 その日の疲れ&老廃物も流していきましょう。初心者も安心して参加可能です。	★

クラス	内 容	強度
骨盤リラックス (火)	骨盤まわりや、ストレス等で固まり易い股関節を解します。 副交感神経を高めて眠りにつきやすい身体にします。	★
ディープヒーリングヨガ (金)	呼吸をメインに心と身体を安定させて、心地よい眠りに導くためのポーズを行っていきます。初心者の方でも入りやすいクラスです。	★
ホット健身操 (月)	身体のバランスを整え全身の血液の流れを良くし、呼吸を深めることによってツボや経絡を刺激していきます。	★
ヒーリングホットハタヨガ (日)	自身のカラダと向き合いながら、いたわり、しっかりとケアをしていくディープセルフケアクラス。	★★
サタデーヌーンヨガ (土)	初級～中級ポーズで全身をまんべんなくゆるめた後はリラックスタイムで癒しのひとときを。	★1.5
スタイルアップホットヨガ (水)・(木)	身体の中からエネルギーを作り、美しいボディラインを目指しましょう。 体幹コアの部分を意識して、しっかりと身体を動かします。	★★
骨盤リセットホットヨガ (木)	主に骨盤回りや股関節を動かし 下半身の不調を取り除くクラスです。 腰痛や膝の痛みをお持ちの方にもオススメ。	★★
キラキラボディメイクホットヨガ (土)	気になる身体の部位それぞれにフォーカスしながら、ひきしめ効果の高いポーズをじっくり行います。エクササイズ効果を加えたクラスです。	★1.5
美姿勢ピラティス (火)	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	★
ホットピラティス (木)	プログラムです。体幹の強化で、身体の基礎づくりをします。	★★
デトックスホットヨガ (金)	一週間分の疲れを心地よい汗と一緒にデトックス！スッキリ気分 で休日を迎えましょう。冷え症の方や体質改善にも効果的！	★★
ボディメイクホットヨガ (水)	身体に意識を集中させながら基本のポーズを行います。季節に合わせた ヨガを行うことで身体の疲労感を取り除き心を癒す効果があります。	★★
リラックスセルフケア (水)	リンパの流れを促すセルフマッサージとゆっくりした動きで 心と身体をゆるめていきます。	★
ルーシーダットン (火)	深い呼吸と易しいポーズで血液・リンパの流れを促進し自己免疫力を高め 姿勢改善、シェイプアップ等にも効果的で、健康な美しい身体を目指します。	★
コアホットヨガ (月)	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。体幹の強化で、身体の基礎づくりをします。	★
筋調整ウーマンズヨガ (金)	筋肉を無理なくゆるめ、しなやかな身体を目指します。 また、骨盤周りを整え女性の身体に優しいヨガです。	★★
ボディシェイプ (木)	気持ちよく身体を伸ばし有酸素運動しながら、お腹・背中・お尻気になる 所を引き締めます。肩こり解消にも効果があります。	★★
ボディコンディショニングヨガ (金)	ハタヨガをベースに全身の筋肉を調整するヨガ。安全にインナーマッスル に働きかけ、痛みや我慢無く効率的なポーズをとっていきます。	★★
シェイプフローヨガ (金)	呼吸に合わせて流れるようにヨガのポーズを行っていきます。 細くて強い引き締まった身体を目指しましょう！	★★
リフレッシュホットヨガ (水)	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。	★

◆それぞれのお悩みに応じたプライベートレッスンもご相談できます。お気軽にお問い合わせくださいませ◆

〒562-0001  
箕面市箕面6-4-28サンクスみのお2番館2階  
月～金 10:00～22:00  
土・日 10:00～19:00  
休館日 29・30・31日  
TEL : 072-720-2255  
URL : <http://s-vivo.com/bearsi-mimoo/>

