

| 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<br>ゆったり<br>ベーシックヨガ<br>中島 | 10:30~11:30<br>スタートアップ<br>ホットヨガ<br>吉識 | 10:45~11:45<br>ウェイクアップ<br>フローヨガ<br>神庭 | 10:30~11:30<br>ベーシック<br>ホットヨガ<br>碧山 | 10:45~11:45<br>くびれMAX<br>エクササイズ<br>安原 | 10:45~11:45<br>朝ヨガ<br>ビューティー<br>絵里奈 | 10:30~11:30<br>基本のハタヨガ<br>ホット<br>浅田 | 10:30~11:30<br>インドヨガ<br>プラス1<br>Ayumi | 10:45~11:45<br>シェイプ<br>フローヨガ<br>宇治本 | 11:00~12:00<br>ゆったり<br>ホットヨガ<br>Tae | 10:30~11:30<br>ホットリンパ<br>ヨガ<br>淵上 | 10:30~11:30<br>やさしい<br>インドヨガ<br>Ayumi | 10:45~11:45<br>朝ヨガ<br>ベーシック<br>安原 | 11:00 |
| 12:00 |          |                                      |                                       |                                       |                                     |                                       |                                     |                                     |                                       |                                     |                                     |                                   |                                       |                                   | 12:00 |
| 13:00 |          |                                      |                                       |                                       |                                     |                                       |                                     |                                     |                                       |                                     |                                     |                                   |                                       |                                   | 13:00 |
| 14:00 |          |                                      |                                       |                                       |                                     |                                       |                                     |                                     |                                       |                                     |                                     |                                   |                                       |                                   | 14:00 |
| 15:00 |          |                                      |                                       |                                       |                                     |                                       |                                     |                                     |                                       |                                     |                                     |                                   |                                       |                                   | 15:00 |
| 16:00 |          |                                      |                                       |                                       |                                     |                                       |                                     |                                     |                                       |                                     |                                     |                                   |                                       |                                   | 16:00 |
| 17:00 |          |                                      |                                       |                                       |                                     |                                       |                                     |                                     |                                       |                                     |                                     |                                   |                                       |                                   | 17:00 |
| 18:00 |          |                                      |                                       |                                       |                                     |                                       |                                     |                                     |                                       |                                     |                                     |                                   |                                       |                                   | 18:00 |
| 19:00 |          |                                      |                                       |                                       |                                     |                                       |                                     |                                     |                                       |                                     |                                     |                                   |                                       |                                   | 19:00 |
| 20:00 |          |                                      |                                       |                                       |                                     |                                       |                                     |                                     |                                       |                                     |                                     |                                   |                                       |                                   | 20:00 |
| 21:00 |          |                                      |                                       |                                       |                                     |                                       |                                     |                                     |                                       |                                     |                                     |                                   |                                       |                                   | 21:00 |

- プログラム開始後の入場、レッスンの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、スタッフまでお声掛けください。
- 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) 】 2018年6月～9月

| クラス                              | 内 容   | 強度   |
|----------------------------------|---|------|
| ゆったりホットヨガ (水)・(土)<br>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楽しむクラスです。<br>無理なく、マイペースで取り組みます。                                 | ★    |
| ゆったりベシーックヨガ(月)<br>朝ヨガベシーック(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、<br>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◎             | ★    |
| アロマリラックスヨガ<br>(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<br>ゆっくり行なっていきます。リラクセスしたい方におすすめです。                   | ★    |
| ホットリンパヨガ<br>(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意識を向けます。<br>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。     | ★    |
| 陰ヨガ<br>(日)                       | ゆっくりと時間を掛けて筋肉の緊張を解きながら<br>深い部分の腱や「関節」に働きかけていきます。                                    | ★    |
| リラクセスセルフケア<br>(水)                | リンパの流れを促すセルフマッサージとゆっくりとした動きで<br>心と身体をゆるめていきます。                                      | ★    |
| 基本のハタヨガホット(木)<br>ハタヨガ(金)         | 初心者の方でも安心してご参加いただけます。<br>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お伝えします。                         | ★    |
| インナービューティーヨガ<br>(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<br>インナービューティーを目指しましょう。                              | ★    |
| 睡眠ヨガ<br>(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、自己免疫力を高めるクラスです。<br>心と身体を癒し、バランスを取って安定させることで、質の高い睡眠を促します。  | ★    |
| ディープヒーリングヨガ<br>(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<br>行なっていきます。初心者の方でも入りやすいクラスです。                   | ★    |
| ホット健身操<br>(木)                    | 身体のバランスを整え全身の血液の流れを良くし、<br>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。                              | ★    |
| メディテーションヨガ<br>(木)                | レッスンの最後に瞑想を行います。頭を空っぽにすることで、心身ともに<br>リフレッシュ。自分と向き合う時間を提供できればと思います。                  | ★    |
| ベリーダンス<br>(日)                    | オリエンタルな曲に合わせ、女性らしい身体のラインを目指します。<br>初心者の方もOKです。                                      | ★    |
| リフレッシュホットヨガ<br>(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。<br>血行の良い体を目指します。  | ★    |
| アロマヒーリング<br>リラクセスヨガ (火)          | 季節に合わせたアロマの香りに包まれて、それぞれの季節に不調を起こしやすい経絡を<br>ゆっくり伸ばしていきます。初心者の方でも参加できるゆったり緩められるヨガです。  | ★    |
| バレトン(45分)<br>(水)                 | フィットネス・バレエ・ヨガの動きを組み込んだプログラムで、筋力・柔軟性・コアカ<br>がUP！はだしで行うことにより足裏の重心を意識し、身体のバランスを整えます。   | ★    |
| やさしいインドヨガ<br>(日)                 | ヨガ発祥の地インドの伝統の教えを取り入れたクラス。呼吸に意識を向けて基本のポーズを<br>丁寧に取り、心と身体の繋がりを大切に作る初心者の方にもおすすめのクラスです。 | ★    |
| NEW ベーシック&リラクセスヨガ<br>(木)         | 体と対話するように、一つ一つのアサナを丁寧に、凝りや筋肉の緊張を緩めて整えていきます。<br>週末に向けて、心も整えられるようゆったりとしたペースで進めていきます。  | ★    |
| サタデーヌーンヨガ<br>(土)                 | 初級～中級ポーズで全身をまんべんなくゆるめた後は<br>リラクセタイムで癒しのひとときを。                                       | ★1.5 |
| キラキラボディメイクホットヨガ<br>(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<br>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 |
| 美活力アップホットカキラ<br>(月)              | 深く、ゆっくり、呼吸を意識しながら、優しく動いて関節を刺激、そして姿勢を整えて、<br>見た目の印象もアップ！内面や外面からの美活力アップをテーマのカキラです。    | ★★   |
| ベーシックフロー<br>(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。<br>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。                  | ★★   |
| 脂肪燃焼ホットカキラ<br>(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、<br>代謝を上げて脂肪燃焼を目指すプログラムです。                              | ★★   |
| スタートアップホットヨガ<br>(火)              | 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。<br>身体が固くても安心して身体をほぐして行くことができます。                          | ★★   |

| クラス                     | 内 容   | 強度    |
|-------------------------|---|-------|
| マイスタイルアップ<br>ヨガサイズ(火)   | あなたの今のスタイルからワンアップを目指して！前半はヨガの呼吸で体をゆるめ<br>ウエスト・ヒップ・脚・腕を中心にしっかりと体を動かし、各部の筋肉の強化を目指します。 | ★★    |
| キレイになるホットヨガ<br>(金)      | 骨盤周りの筋肉をゆるめ動かし、股関節周りの柔軟性や<br>筋肉バランスの安定をはかっていきます。                                    | ★★    |
| ベーシックホットヨガ<br>(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。<br>代謝を上げて理想の身体を目指します。                                  | ★★    |
| ヒーリングホットハタヨガ<br>(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<br>していくディープセルフケアクラス。                                   | ★★    |
| 骨盤調整ホットヨガ<br>(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。<br>姿勢の改善や腰痛の緩和もしていきます。                              | ★★    |
| スタイルアップホットヨガ<br>(水)     | 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。<br>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。                    | ★★    |
| 機能改善ホットカキラ<br>(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<br>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。                  | ★★    |
| くびれMAXエクササイズ<br>(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。<br>女性らしいセクシーなくびれボディを目指しましょう。                            | ★★    |
| ホットピラティス<br>(木)         | 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。<br>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<br>(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<br>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<br>(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<br>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。                 | ★★    |
| フィギュアエイト(50分)<br>(火)    | 社交ラテンダンスの動きを取り入れた有酸素エクササイズです。<br>リズムに合わせて楽しみながらウエストまわりを効果的に引き締めます。                  | ★★    |
| ウェイクアップフローヨガ<br>(火)     | 深い呼吸に合わせてながら、流れるようにゆっくりと身体を動かし、<br>全身を目覚めさせていきます。                                   | ★★    |
| インドヨガ+1<br>(金)          | ヨガ発祥の地インドの伝統の教えをベースに、各ポーズを深く理解し挑戦していく<br>クラス。参加するたびに自分の成長を感じることを目指します。              | ★★    |
| 筋調整ウーマンズヨガ<br>(金)       | 筋肉を無理なくゆるめ、しなやかな身体を目指します。<br>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<br>(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<br>所を引き締めます。肩こり解消にも効果があります。                       | ★★    |
| リラクセス&シェイプホットヨガ<br>(火)  | 疲れた体をほぐし、ほぐした体を引き締めます。<br>引き締めたあとはリラクセスし、身体をケアしていきます。                               | ★★    |
| シェイプフローヨガ<br>(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。<br>細くて強い引き締まった身体を目指しましょう！                              | ★★    |
| 美ボディヨガ<br>(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、<br>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。                | ★★    |
| 朝ヨガ ビューティー<br>(木)       | 太陽礼拝で身体全体をほぐしていき、部位別のシェイプアップで朝の<br>代謝をあげていくクラスです。                                   | ★★    |
| コアホットヨガ<br>(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<br>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。                         | ★★2.5 |
| シェイプアップホットヨガ<br>(月)     | 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。<br>代謝を上げてめぐりの良い身体に改善していきます。                        | ★★★   |
| ビューティーフロー<br>(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<br>女性の美しさにアプローチ。心身共にデトックス効果も。                   | ★★★   |

〒562-0001  
 箕面市箕面6-4-28サンクスみのお2番館2階  
 TEL : 072-720-2255  
 URL : <http://s-vivo.com/bearsi-mimoo/>

