

2018年Vivo国際ヨガ&グローバルウェルネスウィークイベントレッスン内容

店舗名	特別レッスン		
	レッスン名	レッスン日時	レッスン内容
VivoBearsi 箕面店	キャンドルリラックスヨガ(Ayumi)	6月17日10:30~11:30	日常でたまってしまった身体の力をゆるめて、ゆっくりと全身をキャンドルの光と共にゆるめていくリラックスクラスです。
	朝ヨガベーシック(安原)	6月17日10:45~11:45	通常通り
	肩こり解消肩甲骨ヨガ(宇治本)	6月17日12:15~13:15	かちかちにかたまった肩まわりをしっかりと肩甲骨ヨガRのシークエンスでしっかりほぐしてから、肩甲骨をのびやかに動かし、ポーズをつなげていきます。
	梅雨の養生と陰ヨガ(梶原)	6月17日13:00~14:00	ジメジメした梅雨を快適に過ごすヒントを中医学の視点からお伝えしていきます。
	チャクラヨガ(南野)	6月17日14:30~15:30	背骨に沿った代表的な7つのチャクラとヨガのアサナや呼吸法で刺激し、体の機能やメンタル的なものを目覚めさせていきます。非日常の開放感を体験してください。
	ベリーダンス(Akemi)	6月17日15:30~16:30	いつもとはちがう曲「ビヨンセの曲でノリノリ!」セクシーさとカッコよさを取り入れてLet's Dance!!
	寝たまま動いて機能改善カキラ(森)	6月17日16:30~17:30	カキラを寝たままで行います。寝姿勢でリラックスしながら、体の緊張をほどこき、骨格を整え代謝もしっかりupさせていきます。
	ゆったりホットヨガ(中島)	6月18日10:30~11:30	通常通り
	ヨガティス(碧山)	6月18日11:00~12:00	ピラティスボールを使ってヨガとピラティスのエクササイズをMixさせて身体を動かしていきます。
	月礼拝(林)	6月18日14:00~15:00	月の満ち欠けをアーサナで表現するロマンティックな月礼拝。骨盤まわりを整えます。Lesson前に哲学ヤマ・ニヤマのお話もします。
	美腸エクササイズカキラ(森)	6月18日14:30~15:30	呼吸と優しい動きで骨格を整えます。更に内臓、特に腸の働き高めていくので、便秘や下痢が気になる方におすすめです。さらにダイエットにも効果的なレッスンです。
	ストレッチフローとヨガニドラ(Mai)	6月18日18:00~19:00	体全身、伸びや呼吸をしっかりと感じながらゆったり動き、後半はヨガニドラを行います。ヨガニドラとは究極のリラクゼーション法とも言われています。
	アクティブフロー(Mai)	6月18日19:30~20:30	いつものクラスよりも少しチャレンジポーズの数を増やして行います。バランスをとろうとしている中で自分の軸や呼吸も整えられるよう行っていきます。
	コリトレ(沖田)	6月18日19:00~20:00	コリトレを使い、全身の筋肉をゆるめていくレッスンです。。
	委ねるヨガ(吉識)	6月19日10:30~11:30	タオルやブロックの補助道具を用いて、無理なく可動域を広げたり、柔軟性を高めていきます。必ずフェイスタオルをご持参ください。
	MY Style YOGA(神庭)	6月19日10:45~11:45	アップテンポな曲に合わせて太陽礼拝をベースに流れるようにヨガのポーズを行っていくクラスです。
	脂肪燃焼ホットカキラ(高田)	6月19日14:00~15:00	通常通り
	フィギュアエイト(50分)(根本)	6月19日15:00~15:50	通常通り
	パワーヨガ(MIWA)	6月19日18:45~19:45	太陽礼拝に合わせ、~呼吸~動作で体を動かし、一つのポーズで静止するなど「動」と「静」のヨガです。
リラックス&シェイプホットヨガ(小林)	6月19日19:00~20:00	通常通り	

VivoBearsi 箕面店

睡眠ヨガwith沖縄三線(KUMIKO)	6月19日20:00~21:00	心と身体を癒し、安定させることで質の高い睡眠を促します。沖縄の三味線の音色に合わせてリラックスできるクラスです。
アロマヒーリングリラックスヨガ(MIWA)	6月19日20:15~21:15	通常通り
太陽礼拝(碧山)	6月20日10:30~11:30	太陽礼拝をくり返し行っていくチャレンジクラスです。
くびれMAXエクササイズ(安原)	6月20日10:45~14:45	通常通り
リラックスセルフケア(安原)	6月20日12:10~13:10	通常通り
バレトン(45分)(根本)	6月20日13:30~14:15	通常通り
自己治癒力アップゆったり経絡ヨガ(宇治本)	6月20日14:30~15:30	身体の中を流れる「気」とどこおりのない状態にめぐりのよい身体をめざして、6つの経絡にアプローチします。ゆったりとポーズを取っていきましょう。
スタイルアップヨガ(ヨガブロック使用)(万里)	6月20日19:10~20:10	ブロックを使用し身体の中心軸を意識しながら体幹を使いスタイルアップをしていきます。
リフレッシュホットヨガ(雨野)	6月20日20:10~21:10	通常よりも身体を引き締めるトレーニングを多く取り入れ、その後は凝り固まった筋肉をほぐしていくクラスです。
くびれ強化!スタイルアップホットヨガ(沖田)	6月20日20:20~21:20	腹筋をしっかりと使ってくびれの強化を行い、スタイルアップを目指すクラスです。
朝ヨガ ビューティー(絵里奈)	6月21日10:45~11:45	通常通り
座学(浅田)	6月21日10:30~11:30	ヨガの本来の意味とは?なぜヨガをするのか?30分程度座ってお話をします。その後、疲れた体をほぐします。
キャンドルヨガ(ちづる)	6月21日12:00~13:00	電気を消してキャンドルの光の中ヨガを行います。暗い空間で行うヨガはより自分に集中できます。チャクラを意識した瞑想を行います。
ホット健身操(清水)	6月21日14:00~15:00	通常通り
呼吸の意識を高めるピラティス(志々目)	6月21日14:30~15:30	ピラティスは呼吸法の効果を最大限に利用することで脊髄と骨盤を正常な位置に戻すよう働きます。レッスンで正しい姿勢、引き締まった身体を実感してみましょう。
ビューティフローデトックスヨガ	6月21日19:00~20:00	通常通り
いつもと違うボディーシェイプ(千夏)	6月21日19:30~20:30	いつもとは違う曲に合わせ、有酸素運動を1曲。1曲踊りましょう。
脂肪燃焼ホットカキラ(高田)	6月21日20:15~21:15	通常通り
ヨガニドラ【呼吸と瞑想】(Ayumi)	6月22日10:30~11:30	呼吸法を取り入れ、意識を自分自身だけに向けて”今”に集中し、心の静けさを体感していくクラスです。
プロップスヨガ(宇治本)	6月22日10:45~11:45	ポーズを深める為に道具の力を借りましょう。ブロック(その他の)の使い方をご紹介しながらクラスを進めます。新しい発見をして頂けると思います。
自分軸を見つけるテンセグリティーヨガ(宇治本)	6月22日12:15~13:15	普段なかなかレッスンで取り入れてないバランスポーズ。テンセグリティーヨガでは鉄骨のような軸ではなく、ゆるめでもOkしなやかな軸を見つけることが出来ます。意識を内に外に大地に空に、、と想像力も働かせてポーズを取ります。

VivoBearsi 箕面店	ヨガティス(碧山)	6月22日15:00~16:00	ピラティスボールを使ってヨガとピラティスのエクササイズをMIXさせて身体を動かしていきます。
	頑張るあなたへご褒美ヨガ(神庭)	6月22日18:00~19:00	リラックス系のアロマを使用しながら1日の疲れやむくみを解消するクラスです。
	リンパマッサージヨガ(千夏)	6月22日19:00~20:00	肩、足のリンパを流して、身心共にスッキリしましょう。
	ディープヒーリングヨガ(中島)	6月22日19:30~20:30	通常通り
	くびれMAXエクササイズ(安原)	6月22日20:15~21:15	通常通り
	アロマリンパヨガwithコリトレ(淵上)	6月23日10:30~11:30	コリトレを使って、リンパの流れを良くし、コリをほぐしていきます。アロマの香りを楽しみながら、全身をゆるめてほぐしていきましょう。
	ZEN・GA(Tae)	6月23日11:00~12:00	30cmボールを使ったピラティスとヨガのコラボ。腹筋へのリリースをアプローチしたヨガです。
	アロマリラックスヨガ(ATSUKO)	6月23日13:00~14:00	通常通り
	フェイシャルヨガ~目指せ-10歳~(神庭)	6月23日13:30~14:30	顔の表情筋を動かし、シミやしわ・たるみの予防を行うクラスです。顔ヨガといつものヨガを行うことで相乗効果を狙います。
	梅雨ダル解消ヨガ(神庭)	6月23日15:00~16:00	梅雨時期に優位になりがちな副交感神経の働きを抑え、身体の重だるさやむくみを解消するクラスです。
	ディープネスヨガ(TORI)	6月23日16:00~17:00	通常レッスン時よりも更にゆっくりとした動きと深い呼吸で、ピラックスした心と体に意識を向けていきましょう。
ポーズを深める為のストレッチヨガ【筋調整】(宇治本)	6月23日16:30~17:30	筋調整ヨガのメソッドを取り入れながらポーズに向けて筋肉を無理なくゆるめていくストレッチをメインとしたレッスンです。	
Vivo Bearsi姫路	呼吸を見直そう!!	6月17日10:30~11:30	基本の呼吸エクササイズとピラティスの動きを融合
	機能改善ヨガ	6月18日10:45~11:45	体のゆがみと心体のバランスを整え、血流、内臓の働きを活性化
	タオルヨガ	6月18日13:45~14:45	タオルでポーズの性能を高めていきます。
	肩こり・腰痛ケアヨガ	6月19日10:30~11:30	肩こり、腰痛に焦点を当てたクラス
	アロマヨガ	6月21日18:15~19:15	アロマの鎮静作用と刺激作用からの効果が期待できるクラス
	肩こり・腰痛ケアヨガ	6月22日10:30~11:30	肩こり、腰痛に焦点を当てたクラス
	アロマヨガ	6月22日14:00~15:00	アロマの鎮静作用と刺激作用からの効果が期待できるクラス
	全身スッキリ引き締めエクササイズ&YOGA	6月23日11:00~12:00	エアロ、筋トレ、パワーヨガで引き締め!
	アロマヨガ(常温)	6月23日17:15~18:15	心と身体の深いリラクゼーションを感じられるクラス

VivoBearsi香櫨園	ヨガ90【辻田】	6月21日16:30~17:30	いつもより長い時間多くのポーズを楽しむクラス。
	マグマヨガショート30【辻田】	6月20日18:30~19:30	土曜日に行っているショートを平日にも
	ボディジャム【辻田】	6月16日13:30~14:30	ダンスエクササイズです
	ボディジャム【辻田】	6月21日19:00~20:00	ダンスエクササイズです
	リラクゼーション~night yoga~【川谷】	6月22日19:00~20:00	全身しっかりほぐしていき、心身ともにリラックスしていきましょう。
	キャンドルヨガ【三宅】	6月19日19:00~20:00	キャンドルの灯りのなか、ゆったりと心と体を緩めてリラックスさせましょう。
	子宮温活ヨガ【三宅】	6月20日13:30~14:30	子宮や卵巣を意識しながら呼吸をふかめ、女性ホルモンを整えながら日々の不調を少しでも軽くできるようにしていきます。
	瞑想ヨガ【MIKA】	6月19日17:00~18:00	呼吸・瞑想を行い、ポーズだけではなくブロックを使用し体幹を意識していくヨガ
Bearsi 豊中店	ストレス改善呼吸法(Yasue)	6月17日10:30~11:30	軽いストレッチで身体を動かした後、心を落ち着かせていく呼吸法をいくつか行うクラス
	セルフケアホットヨガ(沖田)	6月17日11:45~12:45	コリトレ(筋肉をゆるめる)を使用して心地の良いヨガを体感しましょう。全身安眠、リラックス効果も期待できます。
	猫背改善ヨガ(Yasue)	6月17日16:00~17:00	胸を開いたり肩甲骨のまわりの筋肉を鍛える動きを取り入れ、毎日少しの時間でも姿勢正しい状態を作れるように意識を高めるクラス
	美顔ヨガ(山口)	6月18日11:00~12:00	顔ヨガで顔のリンパを流しながらのヨガを楽しみましょう。筋肉もしっかり使い、脂肪を燃焼させ、ビューティな女性を目指します。
	リラックスヨガ常温(野口)	6月18日12:30~13:30	呼吸トストレッチで身体をほぐして、股関節周りをリリースし柔軟性を高め、身体の緊張をほぐして心身ともにリラックスしていく。
	リンパデトックスヨガ(野口)	6月18日14:00~15:00	セルフのリンパマッサージとポーズで老廃物を排泄します
	キャンドルナイトyoga(YUKO)	6月18日19:00~20:00 6月19日11:00~12:00	LEDキャンドルを灯しリラックスヨガをベースにゆったりと優しいポーズをとります。日常から離れた癒し空間で心身共にリラックスしましょう。
	美腸ヨガ(阿部)	6月18日21:00~22:00	ひねったり、伸ばしたり、お腹周りをしっかりと刺激して胃腸の動きを活性化しますまた腹筋やコアを鍛えるアーサナや消化器系の動きを助けるアーサナを積極的に取り入れ、内側からも外側からも腹部をスッキリさせましょう。
	チャレンジ太陽礼拝(南野(千))	6月19日10:30~11:30	基本の12ポーズをマントラに合わせて徐々にアレンジを加え国際ヨガウィークならではの太陽礼拝を楽しみましょう。
	ブルゾンちえみ Bellyバージョン(akemi)	6月19日11:45~12:45	おなじみのあの曲でベリーダンス!! Let's Dance
	チャレンジでアームバランスヨガ(Nory)	6月19日14:00~15:00	腕のバランスを使って、柔軟な体づくり、美しいボディラインを目指しましょう。目指しましょう。お腹のくびれの強化します
	暗闇ヨガ(Mai)	6月19日18:45~19:45	灯りを落していともより静かな体や心に気づきながら動いていきます。

Bears! 豊中店

ストレッチフローとヨガニドラ (身体バージョン)(Mai)	6月19日20:00~21:00	前半はストレッチ】要素が高いアーサナで体と心をほぐし、後半はヨガニドラで深い瞑想状態へ導いていきます。シャバアーサナの状態呼吸、心、身体の隅々まで意識を向けながらリラックスさせる練習です究極のリラクゼーションとも言われています。
ストレッチバランスパワーフローとヨガニドラ(チャクラバージョン)(Mai)	6月20日10:30~11:30	ヨガで大切なストレッチバランスパワーを織り交ぜいくつかのアーサナを続けて行います。終盤では、ヨガニドラを行います。
アロマフローホットヨガ(JONA)	6月20日11:00~12:00	午前中に適したスッキリとする精油と焚いた空間で、アーサナと呼吸を連動させて動いていくフロースタイルのヨガクラスです。アロマセラピーとヨガの相乗効果で、心と身体をすっきりデトックス!
寝たままエクササイズカキラ(森)	6月20日14:30~15:30	関節を刺激、姿勢を整える動きを寝たままで行います。寝たまま動いて全身血行促進代謝もUPのカキラです
ヴァリエーションクラス 常温(荒木)	6月20日15:30~16:30	3大バレエの中のソリストの1曲を挑戦してみましょう
フロー&リラックスアロマヨガ(中島)	6月20日19:00~20:00	全身しっかり動かすことで、普段酷使している脳と身体のバランスを安定させて、深いリラックス効果を狙います
アロマリラックスHOTYOGA(淡川)	6月20日20:00~21:00	呼吸が深まるようにユーカリ、またリラックス出来るようにラベンダーを融合させ心身を落ち着かせられるレッスンです
月礼拝ホットヨガ(林)	6月21日10:30~11:30	骨盤回りをほぐすロマンチックな月礼拝、月の満ち欠けをアーサナーで表現します
陰yoga&マインドフルネス(Yuko)	6月21日11:45~12:45	座位を中心に1つ1つゆっくりとポーズをとるヨガです。深い呼吸と共に心身の奥から緊張をほどきます。心をゆきわたらせ、ご自身と向き合える時間を過ごしましょう。
瞑想ヨガ(浅田)	6月21日14:30~15:30	心地よく座る為の股関節の動きを練習をして15分程瞑想の時間をとります
アロマDeゆったり夜ヨガ(JONA)	6月21日18:45~19:45	安眠しやすい身体作りお目指すクラスです。リラックス効果の高い精油を焚いた空間で、深い呼吸と共に1つ1つゆっくりとアーサナを行います。心と身体をほぐし、今夜はぐっすり快眠!
美腸カキラ(森)	6月21日20:00~21:00	骨格を整えて内臓の動き、特に腸の動きを活性化させる美腸カキラ腸の動きを高めて痩せやすい身体作りを目指します
デトックスアロマホットヨガ(Maki)	6月22日10:30~11:30	グレープフルーツやレモンなどスッキリ系のアロマを使用し、さらに脂肪燃焼効果を高め、気分もすっきり感を感じられるように促す
美脚・くびれホットカキラ(西山)	6月22日14:00~15:00	骨盤をほぐして足のむくみを取る事により美しい足の形に整えます。オマケに・・・勝手にくびれが!!
月礼拝(キャンドル瞑想)(林)	6月22日19:00~20:00	骨盤のまわりをほぐすロマンティックな月礼拝月の満ち欠けをアーサナーで表現します。ヨガ哲学のお話もします。
スタイルアップホットヨガ(沖田)	6月22日20:00~21:00	お腹のくびれを強化します。
リンパマッサージーヨガ常温(Nao)	6月22日10:30~11:30	リンパに流れを促すポーズをマッサージして身体の循環を良くします。むくみや疲れもすっきり解消
姿勢美人 常温(Ayaka)	6月23日10:30~11:30	ニュートラルな軸を目指し美しいシルエットをつくり出すためのエクササイズを行っていきます!一番お気に入りのウェアで是非が参加下さい。
ゴロゴロダイエットヨガ(山口)	6月23日11:45~12:45	座禅が組めない方にもヨガの呼吸や、筋肉運動を味わって頂きたいです。

Bearsi 豊中店	バランスアップヨガ(安芸)	6月23日14:00~15:00	ねじりを中心としたチャレンジするポーズを組み込んだヨガ、バランスポーズにもチャレンジしましょう
	Body Reset Yoga(安芸)	6月23日16:00~17:00	硬い筋肉を十分に緩めほぐし少しの筋肉強化！！終わったあとの心地よい感覚を味わいましょう。
ホテルセトレ スポーツクラブVivo	ヴィンヤサヨガ	6月17日11:00~12:00	太陽礼拝をベースにポーズと呼吸の連動を流れるように行ないます。
	はじめての太陽礼拝	6月17日15:40~16:25	一つ一つの動きをより丁寧に、自分と向き合うヨガ。
	アロマヨガ	6月18日10:15~11:15	リラックス効果の高いアロマの空間でヨガ。
	【登録制】アロマヨガ	6月18日19:00~20:00	リラックス効果の高いアロマの空間でヨガ。
	機能改善ヨガ~グループワーク~	6月19日14:40~15:40	機能改善体操後、グループワークでポーズをとるヨガ。
	ウッドデッキナイトヨガ	6月19日19:30~20:30	No music 外の空気を感じながら自分に集中するヨガ。
	アロマルーシー	6月20日10:15~11:15	アロマディフューザーを用いて、心地よい香りに包まれながらのレッスン。
	アロマキャンドルヨガ	6月20日13:15~14:15	アロマとキャンドルで心身ともにリラックス。
	はじめての太陽礼拝	6月20日14:30~15:15	一つ一つの動きをより丁寧に、自分と向き合うヨガ。
	はじめての太陽礼拝	6月20日19:30~20:15	一つ一つの動きをより丁寧に、自分と向き合うヨガ。
	初めてのアシュタンガヨガ	6月21日11:30~12:30	運動量は高めですが、終わった後は心も体もスッキリ。
	テラスアロマヨガ	6月21日14:30~15:30	潮風に乗って心地よいアロマが心を癒します。
	経絡ヨガ	6月22日10:30~11:30	経絡(気の流れ)を意識し、緊張を緩めます。
	ヒップアップヨガ	6月22日14:30~15:30	お尻周りを中心に鍛え、桃尻を作ります。
	Healingキャンドルナイトヨガ	6月22日19:15~20:15	キャンドルの灯りでいつもよりゆっくりヨガ。
	ホットパワーヨガ	6月23日10:30~11:30	パワー特有のポーズを取り入れ、普段よりパワーアップ。

ヒューイット甲子園 スポーツクラブVivo	リラックスホットヨガ(Aya)	6月18日15:10~16:10	通常よりもゆったりと体を動かします。呼吸・体・心をつなげリラックスしていきましょう。
	たのしむエアロ(前田)	6月18日19:00~19:45	
	ホット肩甲骨ヨガ(Mika)	6月19日15:30~16:30	肩周りの痛み、腕があがらないなどの不調、不具合を肩甲骨の可動域を広げて改善していきます
	カキラ脂肪燃焼(makiko)	6月19日15:30~16:30	
	J-popエアロ(和田)	6月19日19:00~19:45	J-popに合わせて楽しくエアロビクス。いつもと違う雰囲気味わっていただきます。
	YOGA MOVE (小野)	6月19日20:00~21:00	一般的なヨガに比べ静止時間が短く、動き続けながら本来あるべき姿に導きます。
	ホット肩甲骨ヨガ(Mika)	6月20日13:00~14:00	肩周りの痛み、腕があがらないなどの不調、不具合を肩甲骨の可動域を広げて改善していきます。
	リラックスホットヨガ+アロマ(藤中)	6月21日10:45~11:45	後半は自身の体をもみほぐしていきます。体の不調を改善し、リラックスしていきます。
	カキラ脂肪燃焼(makiko)	6月21日20:15~21:15	
	Morning yoga(Aya)	6月22日10:30~11:30	体と心を活動モードに切り替えるシーケンスです。
	パワーヨガにチャレンジ!!(山村)	6月22日16:00~17:00	パワーヨガを取り入れて、いつもよりハードに動いていきます。
	喜連瓜破 スポーツクラブVivo	YIN YANG YOGA	6月19日20:30~21:30
リラックス・アロマヨガ		6月22日11:00~11:30	柑橘系のアロマの香りでリラックスし脂肪燃焼!
陰ヨガ		6月22日13:00~13:45	ひとつのアサナを深い呼吸と共に行いゆっくりとホールドするヨガです。
アロマヨガ		6月22日15:30~16:15	ブレンドしたアロマローションを使用しリラックス効果を高めていきます。
アシュタンガヨガStep1		6月22日20:30~21:30	呼吸で流れるようにダイナミックに動くYOGAです。
マシュマロヒップヨガ		6月22日21:00~21:45	骨盤まわりを動かし、お尻にフォーカスしたヨガを行います。
神戸メリケンパークオ リエントルホテルスポ ーツクラブVivo	ウィークエンドリラックスヨガ(北口)	6月17日10:30~11:30	眠りのヨガ、ヨガニドラーでrelax効果を促します・
	パワーヨガ(中級向け)澤野	6月17日13:00~14:00	太陽礼拝を行い、体を大きく使います。
	ハッピーフローヨガ(藤本)	6月17日16:00~17:00	太陽礼拝をベースに、呼吸に動きを乗せていきます。
	肩こり改善ヨガ(藤本)	6月18日10:30~11:30	肩周り肩甲骨を動かすヨガです。
	デトックスヨガ(山村)	6月18日14:30~15:30	リンパマッサージ、足裏マッサージを取り入れたヨガです。

神戸メリケンパークオリエンタルホテルスポーツクラブVivo	ヒーリングヨガ(塩尻)	6月18日19:00~20:00 6月19日11:00~12:00	ヒーリング効果のある音楽を使ったヨガです。
	バレエストレッチ(村井)	6月19日13:00~13:45	インナーマッスルに重点をおき、姿勢を整えます。
	体ほぐしピラティス(齋藤)	6月19日14:00~15:00	肩甲骨、骨盤周囲のほぐしを行うピラティスです。
	姿育体操(akiko)	6月19日19:30~20:30	カキラメソッドを使ってダンスで姿勢を整えます。
	ボディコンディショニング(桂)	6月20日11:00~12:00	体幹を意識し、筋力upを目指します。
	ヴィンヤサヨガ(ヨン)	6月20日13:00~14:00	太陽礼拝をベースにしたヨガです。
	二の腕すっきりヨガ(碧山)	6月20日19:00~20:00	二の腕を整えるプチエクササイズを入れていきます
	肩甲骨ヨガ(Mika)	6月21日10:30~11:30	不調を肩甲骨の可動域を広げて改善していきます。
	代謝アップピラティス(MARIKO)	6月21日13:00~14:00	下半身の代謝upを行います。
	グラビティヨガ(阪谷)	6月21日15:30~16:30	テラスにてグラビティヨガを行います。
	バレエストレッチ(村井)	6月21日18:00~18:45	ストレッチに重点をおき、しなやかで健康的な体作りを行います。
	月礼拝(Etsu)	6月21日19:30~20:30	月の満ち欠けをアーサナで表現する月礼拝です。
	背骨コンディショニング(和田)	6月22日10:30~11:30	骨盤を正しい位置に戻し、体の調子を整えます。
	前屈を深めるヨガ(北野)	6月22日12:45~13:30, 13:45~14:30	前屈と柔軟性を深めるヨガです。
	ゆるゆる自力整体(片倉)	6月22日19:00~20:00	フェイスタオルを使って自立整体を行います。
	サーロスカキラ(森)	6月23日11:00~12:00	体の軸をしっかり整え、メリハリをつけて動きます。
	心も体も美しくなるヨガ(YOKO)	6月23日13:30~14:30	骨盤や体の癒着にアプローチしてゆるめながら整えます。
	太陽礼拝(碧山)	6月23日17:00~18:00	様々なバリエーションの太陽礼拝を繰り返し行います。
	神戸北町スポーツクラブVivo	はじめてエアロ&青たけビクス	6月20日14:55~15:25
昔懐かしエアロビクス		6月19日11:50~12:40	後半10分、マットを使って筋トレ、ゆっくりとストレッチを行う、昔のエアロビクスのレッスンスタイルです。
お腹ひきしめエアロ		6月22日11:20~12:05	有酸素運動とサーキット部分で腹筋を重点的に鍛えます。
みんなでラテン		6月20日10:40~11:30	HOTなブラジリアンサウンドでお楽しみ下さい。

神戸北町 スポーツクラブVivo	ハッピーエアロ	6月21日9:30~10:20	皆さんをハッピーにいたします。By 森本	
	リラクゼーション～陰～	6月21日10:30~11:15	ひとつのポーズを数分かけて行いじっくりと身体をほぐしていきます。	
	体幹リセット&ストレッチヨガ	6月21日12:45~13:30	体幹リセットダイエット5種目を行います。	
	キャンドルヨガ	6月23日17:20~18:20	リラックスして心と身体をリフレッシュさせます。	
	美しくなるヨガ	6月21日13:00~13:45	骨盤を整えて姿勢をよく心を美しくします。	
	シバナンダヨガ	6月20日14:00~14:45	腰痛、坐骨神経痛、喘息、免疫力低下の改善、予防。	
	はじめてヨガ	6月21日19:00~19:45	ヨガを始めたい方にオススメのクラスです。	
	アクアダンス	6月21日13:30~14:00	普段より音楽たのしんでいただくアクアビクスです。	
	スタッフお気に入り ミュージックアクア	6月20日13:10~13:40	インストラクター厳選の音楽を使用したアクアプログラムです。	
	アクアラン30	6月21日13:30~14:00	水の中を走り回ろう！！脚への負担が少ないので	
	はじめよう平泳ぎ	6月20日19:30~20:00	これから平泳ぎを始めたい方にオススメです。	
	キックで泳ごう4泳法	6月18日19:30~20:00	4泳法のキックの極意を教えます。	
	スイムマラソン	6月20日12:00~12:45	チームに分かれてリレー方式で泳ぎこみます！！目指せ2000M！！	
	懐メロステップ	6月19日12:50~13:20	懐かしい音楽を使用した、はじめてステップクラスです。	
	たのしむステップ	6月21日19:55~20:25	はじめてより難しく、ベーシックより簡単な初級より少し上のレベル設定です。	
	超たのしむステップ	6月17日14:55~15:40	ベーシッククラスと同じレベル設定です。みなさん一緒に楽しみましょう！！	
	グローバルステップ	6月19日19:00~19:45	aerobic(有酸素)+ファンクショナルトレーニングを組み合わせたステップエクササイズです。	
	HOOP BOOM	6月21日10:30~11:30	フラフープを使用したクラスです。限定20名 参加には整理券が必要です。	
	西神OH スポーツクラブVivo	ホットヨガ(瀧本)	6月17日10:30-11:30	シェイプアップホットヨガ
		ホットヨガ(恒川)	6月17日13:00-14:00	軽く体をほぐした後に太陽礼拝をできるだけ多く行うヨガ
Morningヨガ(Aya)		6月18日10:30-11:30	体と心を活動モードへ切り替えるシーケンスです	
骨盤矯正ヨガ(藤田)		6月19日12:30-13:30	骨盤のゆがみを整え、デトックス効果、血行改善を目的とする	

西神OH スポーツクラブVivo	ボディーメイクヨガ(桂)	6月20日19:00-20:00	身体を引き締め、インナーマッスル強化ヨガ
	ホットヨガリラックス(Aya)	6月22日19:00-20:00	体と心を休息モードへ切り替える
	ヨガ呼吸法&ヨガ(Kei)	6月23日11:45-12:45	最初の5~10分間でヨガの呼吸法を行ってからヨガのレッスンを行います
	バランスコーディネーション&太極舞(逢坂)	6月23日14:45-15:45	いつものレッスンに太極拳の動きをアレンジしたプログラムを加え、音楽に合わせて動きます
西神南 スポーツクラブVivo	モーニングヨガ(aya)	6月17日10:30~11:30	身体と心を活動モードへ切り替えるシークエンスです。
	アロマリラックスホットヨガ(丸山)	6月17日13:30~14:30	ジュニパーとゼラニウムの香りで森林浴をしている気分になれます。
	サーキットエアロ(黄田)	6月18日11:15~12:00	エアロの動きに自重筋トレを取り入れます。
	アロマリラックスホットヨガ(丸山)	6月18日13:30~14:30	ジュニパーとゼラニウムの香りで森林浴をしている気分になれます。
	フローヨガ(八木)	6月18日13:15~14:00	呼吸に合わせた連続した動きでポーズを取ります。
	52式功夫扇(橋本)	6月18日15:10~14:10	扇を使用したレッスン内容です。
	経絡ヨガ(Kei)	6月18日20:15~21:15	経絡を刺激するレッスン内容です。
	ステップトレーニング(竹内)	6月19日15:00~15:30	ステップ台を使用したトレーニング内容です。
	アロマグラビティヨガ(恒川)	6月20日12:20~13:20	アロマの香りも楽しみながらリラックスするクラスです。
	ハタヨガリラックス(aya)	6月20日19:10~20:10	通常のエアロ+キックとパンチを取り入れます。
	やさしいヨーガ座学(aya)	6月20日20:20~20:35	暮らしに役立つやさしいヨーガ哲学をお伝えします。
	エアロ&ファイト(八木)	6月21日11:00~11:45	通常のエアロ+キックとパンチを取り入れます。
	アロマリラックスホットヨガ(藤中)	6月21日19:15~20:00	アロマの香りも楽しみながらリラックスするクラスです。
	アロマリラックスホットヨガ(丸山)	6月22日20:30~21:30	ジュニパーとゼラニウムの香りで森林浴をしている気分になれます。
オリジナルダンススペシャル(辻田)	6月22日21:00~21:45	1日完結で講師のオリジナルスペシャルな振り付けを踊ります。	
リズムカルヨガ(水谷)	6月23日13:00~14:00	ヨガのポーズを音楽に合わせてリズムカルに動いていきます。	
Bears大日 スポーツクラブVivo	アロマヨガ	6月17日15:45~16:45	季節の香りの中、深い呼吸でリラックスしていきます。
	YIN&YONGヨガ	6月19日12:15~13:15	陽の要素(動)でしっかり動いた後に相反する陰の動きで身体を開放していきます。陽と陰相反するヨガをお楽しみください

Bears大日 スポーツクラブVivo	ブレスヨガ	6月20日11:15~12:00	呼吸を中心にヨガの動きを取り入れ身体の奥深くまでアプローチしていきます。
	キャンドルライトヨガ	6月20日21:15~22:00	LEDキャンドルの明かりの中身体をほぐしてリラックスしていきます
	ヴィンヤサヨガ	6月21日13:45~14:45	呼吸を意識しながらパワー系の立位や座位を交えたヨガで身体にアプローチして参ります。
	ホットピラティス+	6月21日15:00~16:00	普段のピラティスの要素にヨガの「サンサルテーション」も動きを取り入れたこの日だけの特別なピラティスです。
	初めてのヴィンヤサフロー	6月22日12:30~13:30	呼吸に合わせていくつかのポーズを連続でとっていきます。体温、代謝が高まり、デトックス効果や集中力が上がるので心身共にスッキリします。
	ディープリラクゼーションヨガ	6月22日13:45~14:30	深いリラクゼーションポーズと深い呼吸で心身共にリラックスしましょう。日々の疲れを癒しに来て下さい。
	ホットフラダンス45	6月22日19:15~20:00	ホットハワイのミュージックでハワイのイメージで楽しく汗を流します。
	【高強度】ブレスヨガ	6月22日21:30~22:15	普段よりも遥かに強度を高くしたブレスヨガ。一日の終わりにスッキリしたい方におススメです。
	キャンドルヨガ	6月23日13:30~14:15	薄暗くした空間の中、キャンドルの明かりを受けてリラックスヨガをしていきます。
	リラックスヨガ	6月23日15:00~15:45	座位の動きを中心に呼吸を意識しながら動いていきます。身体が固い方、リラックスしたい方におススメです。