

★10th Vivo Bearsi 豊中 イベントレッスン★

★ACC0 インストラクター

5/26、6/2 (月) 19:30~20:30

「リフォーマーベーシック Mix (★1.5)」

フットバー × ジャンプボードでインナーマッスルを鍛え、美しく
しなやかな体づくりを目指しましょう！

5/27、6/3 (火) 10:30~11:30

「スタンディングピラティス with バレエ (★2)」

立位のピラティスをベースにバレエの動きをミックスしていきます。
音楽に乗せて軽やかに伸びやかに楽しみましょう♪

5/27日、6/3 (火) 11:50~12:50

「ボディメイク with BOX (★2)」

ボックスを使用して安定感 UP！ & コアのスイッチ ON！
ボディメイクをたっぷり楽しみましょう！

6/7 (土) 10:30~11:30

「やさしいリフォーマー (J) with Music ♪」

ジャンプを取り入れた姿勢改善を目的とする内容です。
音楽に乗せて POP に楽しみましょう♪

2025年5/23~5/29 6/1~6/7

10th Vivo Bearsi 豊中 イベントレッスン

★ACC0 インストラクター

6/7(土) 11:45~12:45

「ボディメイク Mix with Music ♪ (★1.5)」

姿勢改善やボディメイクを目的とする内容です。

音楽に乗せてPOPに楽しみましょう♪

★Ikuko インストラクター

5/27、6/3(火) 11:45~12:45

「アロマと呼吸法を楽しむヨガ」

アロマを使用しつつ、呼吸法を取り入れながらアーサナを楽しんでいきましょう。

梅雨にかけて気持ちも揺らぎやすくなります。憂鬱な気分も重い気圧の変化も少し解放的に…アーサナを深めつつ楽しんでもらえたらと思います。

★かおり インストラクター

6/7(土) 10:20~11:20

「ヨガサイズ」

ヨガ+エクササイズ。前半ヨガで呼吸を整え、中盤筋力アップのエクササイズ、後半使った筋肉を伸ばし整えクールダウン。

2025年5/23~5/29 6/1~6/7

10th Vivo Bearsi 豊中 イベントレッスン

★塩尻 インストラクター 5/23、6/6（金）10:20～11:20

「アロマ・月ヨガ」

ホルモンバランスを整え心身を安らかにするシークエンスの動きと、アロマの香りでリフレッシュして頂くクラス。

★Chiyomi インストラクター 6/1（日）11:40～12:40

「エンジョイフロー」

よりダイナミックに全身を動かし、様々なポーズにチャレンジしていくクラス。

★根津 インストラクター 5/24（土）10:30～11:30

「やさしいリフォーマーちょこっとプラス」

普段のレススンプログラムにほんの少し筋力アップ要素をプラスします！どなたでも参加できる楽しいプログラムになります。

2025年5/23～5/29 6/1～6/7

10th Vivo Bearsi 豊中 イベントレッスン

★根津 インストラクター 5/24(土)11:45～12:45

「美・ボディラインメイク」

健康美を目指して、美しいボディラインを作っていきます。ご自身の一番気になるところを集中してシェイプしましょう！

★廣田 インストラクター 5/25 (日) 14:30～15:30

「ボール de 美ボディヨガ」★～

ボールを使ったコンディショニングクラスです。ほぐす・鍛える・整える…いつもの動きに少し刺激を加えて、スッキリ美ボディを目指しましょう。

★MIKI インストラクター 5/24、6/7 (土)11:40～12:40

「太陽礼拝 54 回にチャレンジ！

2 週連続チャレンジで 108 回完走目指そう！！」

108 個ある煩惱のうちの半分 54 回太陽礼拝を行うオールレベルのクラスです。

2 週連続で合計 108 回達成！！を目標に皆さんでチャレンジ楽しみましょう！

2025年5/23～5/29 6/1～6/7

10th Vivo Bearsi 豊中 イベントセッション

★minika インストラクター

5/28、6/4 (水) 11:45~12:45

「ダンスストレッチとリフォーマーミックス」

その場で動ける簡単エクササイズで 全身をリズミカルに楽しくほぐしていきます。

その後 リフォーマーで ストレッチ力と体幹力をより一層高めていきます。

5/29、6/5 (木) 11:35~12:35

「バレエピラティスとリフォーマー美姿勢」

リフォーマーのフットバーを使ったりして、その場でバレエエクササイズで身体の軸を整えながら、後半はリフォーマーを使って柔軟性を高めて、美しい姿勢に整えていきます。

バレエの簡単なエクササイズなのでバレエ未経験の方も大丈夫です。

2025年5/23~5/29 6/1~6/7

10th Vivo Bearsi 豊中 イベントセッション

★moco インストラクター

5/28 (水) 19:45～20:45

「Upside Down～三点倒立シルシャーサナに挑戦①！！コロンブスの卵になろう！～」

6/4 (水) 19:45～20:45

「UpsideDown～三点倒立シルシャーサナに挑戦②！！夜空に爪先立ちする～」

難しそうに見えるポーズも基本の積み重ね…

5/28 は、体感コアやポーズの土台作りを。

6/4 は、さらに発展させるカラダの使い方をお伝えいたします！！

2025 年もまもなく半年が過ぎます…まだ何もチャレンジできてない方、
やってみたいけど…やり方が分からない…と諦めていた方は是非ご参加ください♪

一緒に世間を逆さまから覗いてみましょう！！

2025年5/23～5/29 6/1～6/7