

Vivo Bearsi 芦屋 レッスンスケジュール

2025年10月

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
10:00	リフォーマースタジオ	リフォーマースタジオ	リフォーマースタジオ	リフォーマースタジオ	リフォーマースタジオ	リフォーマースタジオ	リフォーマースタジオ	10:00
10:10~11:10	ポイントメイク 美尻Ⅱ 田島	10:30~11:30 美姿勢 ホットカキラ 大山	10:15~11:15 スタイルアップⅠ (フットバー) Ryoko	10:20~11:20 アクティブヨガ Michiyo	10:15~11:15 ボディメイク MIX MARIKO	10:20~11:20 シェイプアップ ホットヨガ 石田	10:30~11:30 ポイントメイク ウェストシェイブ Mayu	10:30~11:30 ホット リフレッシュヨガ ヨン
11:00	11:20~12:20 ポイントメイク 美姿勢Ⅱ 田島	11:20~12:20 スタイルアップⅡ (ジャンプボード) 真澄	11:30~12:30 ※ポイントメイク 美尻Ⅰ KANA	11:30~12:30 ポイントメイク 美姿勢 辻野	11:30~12:30 ポイントメイク 美尻Ⅱ 池崎	11:30~12:30 ポイントメイク MIX 飛松	11:50~12:50 スタイルアップⅠ (ジャンプボード) ヨン	11:50~12:50 スタイルアップⅠ (ジャンプボード) ヨン
12:00	12:30~13:30 ボディメイクMIX 田島	12:45~13:45 ポイントメイク ウェストシェイブ ヨン	12:45~13:45 ※ポイントメイク 美尻Ⅰ KANA	12:45~13:45 ボディメイク MIX 辻野	12:45~13:45 ポイントメイク 美姿勢 MARIKO	12:45~13:45 ポイントメイク 美脚 K.Yuko	12:45~13:45 ポイントメイク 美尻Ⅰ 辻田	12:45~13:45 ポイントメイク 美尻Ⅰ 辻田
13:00	14:00~15:00 アンシー監修 ツボ押しヨガ 田島	14:00~15:00 スタイルアップⅠ (ジャンプボード) Shizuka	14:15~15:15 ポイントメイク 美姿勢 Mayu	14:15~15:15 ポイントメイク MIX 辻野	14:00~15:00 ポイントメイク ウェストシェイブ 辻田	14:10~15:10 スタイルアップⅡ (フットバー) 大山	14:45~15:45 スタイルアップⅠ (フットバー) 辻田	14:45~15:45 スタイルアップⅠ (フットバー) 辻田
14:00	15:00~16:00 ホット美尻シェイブ 田島	15:00~16:00 ポイントメイク MIX Mayu	15:30~16:30 パワーピラティス Mayu	15:00~16:00 Vinyasa Flow Yoga 高柴	15:00~16:00 ポイントメイク ウェストシェイブ 真澄	15:30~16:30 ポイントメイク ウェストシェイブ 真澄	16:00~17:00 ポイントメイク MIX 佐野	16:00~17:00 ポイントメイク MIX 佐野
15:00	16:00~17:00 パワー・バー・ピラティス FU	16:00~17:00 ポイントメイク MIX YUKO	16:30~17:30 パワー・バー・ピラティス K.Yuko	16:30~17:30 ポイントメイク ウェストシェイブ しのぶ	16:30~17:30 ポイントメイク MIX 佐野	16:30~17:30 ポイントメイク MIX 佐野	16:30~17:30 ポイントメイク MIX 佐野	16:30~17:30 ポイントメイク MIX 佐野
16:00	17:00~18:00 ポイントメイク MIX YUKO	17:00~18:00 ポイントメイク MIX YUKO	17:00~18:00 ポイントメイク MIX YUKO	17:00~18:00 ポイントメイク MIX YUKO	17:00~18:00 ポイントメイク MIX YUKO	17:00~18:00 ポイントメイク MIX YUKO	17:00~18:00 ポイントメイク MIX YUKO	17:00~18:00 ポイントメイク MIX YUKO
17:00	18:00~19:00 ポイントメイク MIX YUKO	18:00~19:00 ポイントメイク MIX YUKO	18:00~19:00 ポイントメイク MIX YUKO	18:00~19:00 ポイントメイク MIX YUKO	18:00~19:00 ポイントメイク MIX YUKO	18:00~19:00 ポイントメイク MIX YUKO	18:00~19:00 ポイントメイク MIX YUKO	18:00~19:00 ポイントメイク MIX YUKO
18:00	18:30~19:30 ポイントメイク MIX YUKO	18:30~19:30 ポイントメイク MIX YUKO	18:30~19:30 ポイントメイク MIX YUKO	18:30~19:30 ポイントメイク MIX YUKO	18:30~19:30 ポイントメイク MIX YUKO	18:30~19:30 ポイントメイク MIX YUKO	18:30~19:30 ポイントメイク MIX YUKO	18:00~19:00 ポイントメイク MIX YUKO
19:00	19:00~20:00 ポイントメイク MIX YUKO	19:00~20:00 ポイントメイク MIX YUKO	19:00~20:00 ポイントメイク MIX YUKO	19:00~20:00 ポイントメイク MIX YUKO	19:00~20:00 ポイントメイク MIX YUKO	19:00~20:00 ポイントメイク MIX YUKO	19:00~20:00 ポイントメイク MIX YUKO	19:00~20:00 ポイントメイク MIX YUKO
20:00	20:00~21:00 ポイントメイク MIX YUKO	20:00~21:00 ポイントメイク MIX YUKO	20:00~21:00 ポイントメイク MIX YUKO	20:00~21:00 ポイントメイク MIX YUKO	20:00~21:00 ポイントメイク MIX YUKO	20:00~21:00 ポイントメイク MIX YUKO	20:00~21:00 ポイントメイク MIX YUKO	20:00~21:00 ポイントメイク MIX YUKO
21:00	21:00~22:00 ポイントメイク MIX YUKO	21:00~22:00 ポイントメイク MIX YUKO	21:00~22:00 ポイントメイク MIX YUKO	21:00~22:00 ポイントメイク MIX YUKO	21:00~22:00 ポイントメイク MIX YUKO	21:00~22:00 ポイントメイク MIX YUKO	21:00~22:00 ポイントメイク MIX YUKO	21:00~22:00 ポイントメイク MIX YUKO

●猫背になりやすい方でも楽に骨盤を立ちやすくする「ヨガメソッド研究科アンシー×医学博士勝野先生のダブル監修 骨盤くびれ～」を取り入れたレッスンは、

正しい姿勢を自然とキープできるので、骨盤周りの筋肉が動き引き締め効果も期待できます。正しい姿勢で「前屈」「ねじる」などの動作ができるので、筋肉をさらに伸ばすことができます。

●◎マークのレッスンは、フランスから直輸入の100%天然メディカルアロマを使用したJEA監修の「Wellness Colours Academy」オリジナルプログラムです。

香りを楽しむだけでなく、空気中に散布されたメディカルアロマの効果を肌からも吸収し、カラダの自然治癒力を高めることができます。

●プログラムに参加時は、必ず飲み物をお持ちください。(1000mlの水分を推奨しています。)

●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。予めご了承ください。