

Vivo Bearsi 香櫛園【 レッスンプログラム内容 】 2026年6月

■ 常温スタジオフリーレッスン(定員20名)

クラス	内 容	定員	時間
ブリーズヨガ ～<呼吸>と動きの運動～	呼吸を整えることを重視し、身体の爽快感を味わいます。 難しいポーズはなく、初心者の方も無理なく入っていただけます。	20名	60分
初めてのピラティス	ピラティス初心者の方や、始めて間もない方にも入っていただきやすいレッスン。 ピラティスの基礎の部分を中心に引き締まった身体作りをしていきます。	20名	60分
季節のフローヨガ	私達の身体は季節に左右されます。必要な部分を鍛え、不必要な緊張を緩め整える ヨガで、心身共にリフレッシュしていきましょう。毎月変わる音楽もお楽しみください。	20名	60分
フラダンス	(初級) 基本ステップ ハンドモーション 初級の曲から踊っていきます。	20名	60分
Dance flow	様々な音楽に合わせて流れるように身体を動かしていくダンスです。心地よく、美しく 動くためのワンポイントアドバイスもお伝えしていきます。※シューズ必要	20名	60分
リフレッシュヨガ	お腹周りを引き締め、姿勢を改善、身体のバランスを整えるクラスです。しなやかな 筋肉をつくり、呼吸をしっかりと使うことで、リンパ・ホルモン系に作用し働きを高めます。	20名	60分
身体を整えるヨガ	機能改善を目的にポーズを行っていきますが、少し運動量も上げて 体のあらゆる所をしっかりと動かして、隅々まで伸ばしていきます。	20名	60分
Music×Flow×Yoga	ダンスのように音楽に合わせて最後の曲目指してFlowしていきます♪ 夢中で動き続ける動く瞑想をぜひ体感してみてください！(運動量多め)	20名	60分
美尻メイク	お尻をメインに動かし、鍛えて全身を整えていきます。 腰痛予防や姿勢改善にも効果的！音楽に合わせて楽しくシェイプアップ！	20名	60分
(夜の)スローフローヨガ	キープ時間を長くすることで筋肉を使う意識を高め、 身体を引き締めていくクラスです	20名	60分
骨盤調整ヨガ	骨盤周辺の筋肉や関節を使い快適で安定した座り姿勢を目指します。 腰痛予防にもおすすめです。	20名	60分
はじめてのアシュタンガヨガ	アシュタンガヨガのルールに基づいた呼吸法や体の使い方を学びながら、 プライマリーシリーズのアーサナを練習していきます。(運動量多め)	20名	60分

■ 常温スタジオリフォーマーレッスン(定員16名)

クラス	内 容	定員	時間
スタイルアップⅠ フットバー	初めての方におすすめのフットバーを使用した 姿勢改善を目的とするクラスです。	16名	60分
スタイルアップⅠ ジャンプボード	初めての方におすすめのジャンプボードを使用しジャンプを取り入れた 姿勢改善を目的とするクラスです。	16名	60分
スタイルアップⅡ フットバー	リフォーマーに慣れてきた方向けのクラスです。 コアを鍛えながらスタイルアップを目指します。	16名	60分
リフォーマー ポイントメイク美尻	ヒップに集中して行うエクササイズです。 素敵なヒップラインを目指します。	16名	60分
リフォーマー ポイントメイク美姿勢	背筋を整えてあげることで、お腹などの前側の筋肉を意識しやすくなります。 肩甲骨の動きや姿勢改善につながるクラスです。	16名	60分
リフォーマー ポイントメイク美脚	美しいヒップラインと美脚を目指すエクササイズを行うクラスです。	16名	60分
リフォーマー ポイントメイクウエストシェイプ	お腹周りを中心に下腹部/ウエスト周りをスッキリ綺麗に整え、 くびれのあるボディを作ります。	16名	60分
リフォーマー ボディメイクMIX	リフォーマーピラティスの全てのポーズをMIXしてプログラムを行います。	16名	60分
パワーピラティス (リフォーマーヨガ)	ピラティスマシン「リフォーマー」を使った新しいジャンルのヨガプログラムです。 正しい姿勢が身に付き、マットで行うヨガよりもさらにトレーニング効果が得られます。	16名	60分
リフォーマーサーキット	リフォーマーを使用して、POPな音楽を楽しみながらサーキットトレーニングを行います。 簡単な動きでどなたでも楽しめるプログラムです。	16名	60分

■ マグマスタジオレッスン(定員14名)

クラス	内 容	定員	時間
マグマストレッチ	ゆっくり体を伸ばし、血行を促します。 柔軟性UPやリラクゼーション効果があります。	14名	60分
おやすみ前の マグマストレッチ	肩こり改善や骨盤調整等、おやすみ前にぴったりなリラクセスストレッチのクラスです。 週の始まりだからこそ体を動かしていきましょう！	14名	60分
マグマベーシックヨガ	呼吸を整え、ヨガの基本のポーズを練習します。	14名	60分
マグマヨガ	深い呼吸とヨガのポーズで、疲れた筋肉を緩め、身体を 調整していきます。	14名	60分
マグマリラックスヨガ	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。 血行を良くし、身体を温めるので冷え性の方にもお勧めです。	14名	60分
リセットマグマヨガ	1日しっかり動いてくれた身体に感謝をこめて 心身共にたまった疲れや老廃物を汗と一緒に流していきます。	14名	60分
マグマリラックスストレッチ	全身を伸ばす、緩めるポーズを中心に、呼吸に意識を向けながらゆったりと動いて いきます。深い呼吸とともに心身がほぐれていく心地よさを体感してください。	14名	60分
マグマ桃尻beautyEX	ふりつと尻尻を目指しながらエクササイズしていきます。 背中やくびれも一緒に綺麗を作っていきます！	14名	60分
月読みの寝かキラ	朝起きたとき、夜寝る前に寝たままでできるカキラです。また、月の満ち欠けに 合わせた、月の名前のついたカキラの型をして身体を整えていきます。	14名	60分
マグマリフレッシュヨガ	呼吸と姿勢を意識し、リフレッシュポーズを取り入れながらゆっくりと動き、 リンパの流れを促して、心も身体もスッキリ整えていきます。	14名	60分
マグマ週末リセットヨガ	リンパの流れを促し、後半はヨガのポーズで整えます。 週末の疲れや身体を癒し、リセットしましょう♪	14名	60分
マグマ美尻メイク	お尻をメインに動かし、鍛えて全身を整えていきます。 腰痛予防や姿勢改善にも効果的！	14名	60分
マグマデトックス	ストレッチ、ヨガ、軽い筋トレを取り入れて全身を心地よく動かしながら 身体を整えていきます。	14名	60分
マグマリラックス機能UP	リラクセスしながら、身体を整え、機能改善を目指すクラスです。 初心者の方にもおすすめです。	14名	60分
マグマストレッチヨガ	一日の疲れをその日のうちにとるように全身伸ばしながらヨガのポーズを とっていきます。ゆったりとした気持ちで行うヨガのクラスです。	14名	60分
お休み前の マグマヨガ	呼吸を整え、リラクセスして副交感神経を優位にするヨガをしています。 おやすみ前におすすめのレッスンです。	14名	60分
マグマリラクゼーション	腹式呼吸をして凝り固まりやすい首肩まわり、背中を動かしていきます。 運動が苦手な方やリフレッシュしたい方にもおすすめです。	14名	60分

【 レッスンのルールについて 】

レッスン開始15分前から入室が可能です。

レッスン開始10分以降の途中入室・途中退出は、他のお客様のご迷惑となりますのでご注意ください。

レッスンのキャンセルは、必ずレッスン開始の1時間前までにご連絡ください。

一度に可能なご予約は2枠(全店フリー3枠)までとなっております。翌月分も枠内に含まれますのでお気をつけください。

※ 3枠を超過したご予約につきましては、こちらで確認でき次第、予約された日の遅いものから削除させていただきます。

マグマレッスンは、7名部屋2部屋を使用し行います。レッスンと休憩を2～3セット繰り返し、約45分・60分行います。

残りの時間は、クールダウンとして浴槽浴をご利用ください。

レッスン参加時は、蓋付きボトルのお飲み物を忘れずお持ちください。(水1000mlを推奨)

レッスン後は、室内清掃をさせていただきますので、速やかにご退出をお願いいたします。

■ Vivo Bearsi スクール運営コンセプト

女性がより美しくなるスクールがある

見落としがちな大切なものを もう一度見つめなおして美しく生きる

さあもっと命の営みを見つめた Inside Beautyを始めましょう

「ここからからだ」の両面から美しさをプロデュース

【 営業時間 】

月～金 10:00～22:00

土日祝 10:00～19:00

休館日 年間スケジュール

【 住所 】

〒662-0975

兵庫県西宮市市庭町9-12

TEL : 0798-35-6660

Vivo.....元気な、活き活きた

Bearsi.....喜びを感じる

(ともにイタリア語)

幸せを感じる

