

Vivo Bearsi 香爐園 レッスンスケジュール

2026年9月

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間
10:00	富士山麓ホットスタジオ フリー＆リフォーマースタジオ ピラティスチェアスタジオ	富士山麓ホットスタジオ フリー＆リフォーマースタジオ ピラティスチェアスタジオ	富士山麓ホットスタジオ フリー＆リフォーマースタジオ ピラティスチェアスタジオ	富士山麓ホットスタジオ フリー＆リフォーマースタジオ ピラティスチェアスタジオ	富士山麓ホットスタジオ フリー＆リフォーマースタジオ ピラティスチェアスタジオ	富士山麓ホットスタジオ フリー＆リフォーマースタジオ ピラティスチェアスタジオ	富士山麓ホットスタジオ フリー＆リフォーマースタジオ ピラティスチェアスタジオ	10:00
11:00	10:15~11:15 マグマストレッチ 平野律子 Mayu	10:15~11:15 ポイントメイク 美姿勢 Michiyo	10:15~11:15 マグマストレッチ beautiful EX KAHO	10:15~11:15 マグマストレッチ AYU	10:15~11:15 マグマストレッチ 絵里奈	10:15~11:15 マグマストレッチ AYU	10:15~11:15 マグマストレッチ AYU	11:00
12:00	11:30~12:30 ポイントメイク MIX Mayu	11:45~12:45 骨盤調整 フェムケア Shizuka	11:45~12:45 骨盤くびれ～ プリズヨガ yukie	11:50~12:50 スタイルアップⅡ styling yukie	12:00~13:00 骨盤くびれ～ フェムケア Chika.m	12:00~13:00 骨盤くびれ～ フェムケア K.Yuko	12:00~13:00 骨盤くびれ～ フェムケア FU	12:00
13:00	13:10~14:10 季節のフローヨガ Chie	12:00~13:00 ポイントメイク MIX 辻田	13:30~14:30 ヴィンヤサ フローヨガ 辻田	14:00~15:00 骨盤調整 フェムケア Chika.m	13:30~14:30 骨盤調整 フェムケア 大山	13:30~14:30 骨盤調整 フェムケア 大山	13:30~14:30 骨盤調整 フェムケア 大山	13:00
14:00	14:30~15:30 マグマ ベアッシュヨガ Chie	14:45~15:45 骨盤くびれ～ る使用 辻田	15:00~16:00 骨盤調整 フェムケア 美脚	16:00~17:00 リセット マグマヨガ 嵐尻	16:00~17:00 リセット マグマヨガ 嵐尻	16:00~17:00 リセット マグマヨガ 嵐尻	16:00~17:00 リセット マグマヨガ 嵐尻	14:00
15:00	15:30~16:30 ウェストシェイプ 田島	17:30~18:30 リフォーマー サーキット minika	19:00~20:00 ポイントメイク 美姿勢 辻田	19:10~20:10 ポイントメイク 美姿勢 辻田	19:40~20:40 身体整えるヨガ chilaki	19:40~20:40 身体整えるヨガ chilaki	19:40~20:40 身体整えるヨガ chilaki	15:00
16:00	16:00~17:00 マグマ リラックスヨガ Michiyo	18:30~19:30 スタイルアップⅡ (F) K.Yuko	20:00~21:00 夜のスロー フローヨガ 今井	20:30~21:30 マグマ ベアッシュヨガ 黄	20:30~21:30 マグマ ベアッシュヨガ 黄	20:30~21:30 マグマ ベアッシュヨガ 黄	20:30~21:30 マグマ ベアッシュヨガ 黄	16:00
17:00	17:15~18:15 月読みの 寝カキ 明季子-akko-	17:30~18:30 マグマ リラックスヨガ 辻田	18:30~19:30 フラダンス 美 K.Yuko	18:30~19:30 フラダンス 美 K.Yuko	18:30~19:30 フラダンス 美 K.Yuko	18:30~19:30 フラダンス 美 K.Yuko	18:30~19:30 フラダンス 美 K.Yuko	17:00
18:00	18:30~19:30 スタイルアップⅡ (F) K.Yuko	19:00~20:00 ポイントメイク 美姿勢 辻田	19:10~20:10 ポイントメイク 美姿勢 辻田	19:10~20:10 ポイントメイク 美姿勢 辻田	19:10~20:10 ポイントメイク 美姿勢 辻田	19:10~20:10 ポイントメイク 美姿勢 辻田	19:10~20:10 ポイントメイク 美姿勢 辻田	18:00
19:00	19:00~20:00 おやすみ前の マグマストレッチ 平野律子	19:40~20:40 美姿勢 二の腕シェイプ K.Yuko	20:00~21:00 夜のスロー フローヨガ 今井	20:30~21:30 マグマ ベアッシュヨガ 黄	20:30~21:30 マグマ ベアッシュヨガ 黄	20:30~21:30 マグマ ベアッシュヨガ 黄	20:30~21:30 マグマ ベアッシュヨガ 黄	19:00
20:00	20:00~21:00 マグマ ベアッシュヨガ 辻田	20:15~21:15 Dance flow ※シューズ要 絵里奈	20:30~21:30 マグマ ベアッシュヨガ 辻田	20:30~21:30 マグマ ベアッシュヨガ 辻田	20:30~21:30 マグマ ベアッシュヨガ 辻田	20:30~21:30 マグマ ベアッシュヨガ 辻田	20:30~21:30 マグマ ベアッシュヨガ 辻田	20:00
21:00	21:00~22:00 マグマ ベアッシュヨガ 辻田	21:00~22:00 マグマ ベアッシュヨガ 辻田	21:00~22:00 マグマ ベアッシュヨガ 辻田	21:00~22:00 マグマ ベアッシュヨガ 辻田	21:00~22:00 マグマ ベアッシュヨガ 辻田	21:00~22:00 マグマ ベアッシュヨガ 辻田	21:00~22:00 マグマ ベアッシュヨガ 辻田	21:00

●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ジー×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、骨盤周りの筋肉が働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、初心者の方にもおすすめです。

●有料パーソナルは予約制になります。30分¥3000（税抜）60分¥6000（税抜）

●ピラティスチェアは、スプリングの負荷を活用することで、一人ひとりの体力や目的に合わせたエクササイズが可能です。初心者の方から運動経験のある方まで、安心してご参加いただけます。



香爐園 0798-35-6660

Vivo Bearsi 香榎園【 レッスンプログラム内容 】 2026年9月

■ 常置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 〜く呼吸〜と動きの運動〜	呼吸を整えることを重視し、身体の実快感を味わいます。 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、身体のパ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！音楽に合わせてながら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
カキラ	「肩、腰、股関節、膝 楽になりたい」を叶えたい方。肋骨から背骨を整え、長年の歪みを 元に戻して機能改善していきましょう。身体の変化を実感できますよ！	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

■ 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の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
マグマベージュヨガ	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
マグマリラクセスヨガ	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
マグマリラクセスストレッチ	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	ぶり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
月読みの寝カキラ	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	呼吸と姿勢を正確し、リフレッシュポーズを取り入れながらゆったりと動き、 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
マグマリラクセス機能UP	リラックスしながら、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、リラック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种(金店フリー3种)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付けください。
※ 3种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。
満りの時間は、クールダウンとして清湯浴をご利用ください。
レッス参加時は、座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 Bearl 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
Bearl.....喜びを感じる
（ともにイタリア語）
幸せを感じる
「ここからだ」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 Bearsi 香榎園【 レッスンプログラム内容 】 2026年9月

■ 常盤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。 素敵に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、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

■ ピラティスチェアレッスン(定員14名)

クラス	内 容	定員	時間
骨盤調整 フェムケア	正しい骨盤の位置をキープしながらエクササイズすることで姿勢改善、 代謝UP、腰痛予防・改善が期待できます。 骨盤底筋やインナーマッスルを鍛え、女性らしいしなやかな身体づくりを 目指します。冷え性の方にもおすすめのクラスです。	14名	60分
美姿勢 二の腕シェイプ	体幹を安定させながら背骨や肩甲骨を動かし、美しい姿勢を保つために 必要な筋肉を鍛えていきます。猫背や反り腰の方にもおすすめです。 肩甲骨を動かし、肩こりを解消します。 また、たるみやすい二の腕シェイプアップできます。	14名	60分
美尻	適度な負荷でヒップの筋肉をしっかりと刺激し、丸みのある引き締まった ヒップラインを目指します。	14名	60分
ウエストシェイプ	ピラティスチェアで行うことで、正しい姿勢で腹筋にアプローチができるので、 効率よく確実に効果が出ます。	14名	60分
快眠 フェムケア	フェムケアとは、ホルモンバランスの乱れにより、不安定になる女性の体の 悩みを解消することです。骨盤底筋を引き締めることで、身体が温まり 質のよい睡眠が期待できます。冷え症が気になるという方にもおすすめ です。	14名	60分
美脚	自力では難しい内ももを中心に引き締め、すらりとした美脚を目指します。 下半身のリンパの流れをよくし、むくみ解消に最適なクラスです。	14名	60分

【 レッソ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(金店フリー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付けください。
※ 3枠を超過したご予約につきましては、こちらで確保でき次第、予約された日の近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。
酒りの時間は、クールダウンとして除菌消臭をご利用ください。
レッスン参加時は、着付け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、遠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
「こころとからだ」の両面から美しさをプロデュース

Vivo.....元気な、活き活きした

Bearsi.....喜びを感じる
(ともにイタリヤ語)

幸せを感じる

【 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
兵庫県西宮市市座町9-12
TEL：0798-35-6660

