

【2023年6月】

feel so happy Vivo Bearsi 豊中店



# 2023年6月スクールスケジュール



休館日

6月の休館日  
6月29日(木)  
30日(金)

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			時間
	溶岩スタジオ	ホットスタジオ	リフォーマースタジオ	溶岩スタジオ	ホットスタジオ	リフォーマースタジオ	溶岩スタジオ	ホットスタジオ	リフォーマースタジオ	溶岩スタジオ	ホットスタジオ	リフォーマースタジオ	
10:00	60分												10:00
10:30	10:20~11:20 アクティブ ヨガ Mai			60分			60分			60分	10:15~11:15		10:30
11:00									60分	10:30~11:30 ダイナミック ストレッチ &ピラティス 西山	10:45~11:45 スタイルアップII フットバー ALISAN	10:30~11:30 骨盤調整 ホットヨガ Etsu	11:00
12:00	60分			60分	45分	60分	60分						12:00
	11:30~12:30 姿勢改善ヨガ COCO				11:45~12:30 スタイルアップI フットバー ALISAN	11:50~12:50 ボディメイクヨガ ジャンプボード AKKO	11:45~12:45 ヒーリング ヨガ Yuko.S					11:45~12:45 ヴィンヤサ ヨガ Chie	12:00
13:00													13:00
14:00				60分			60分			60分			14:00
				13:30~14:30 ポイントメイク ウエストシェイブ 佐野			13:00~14:00 スタイルアップI フットバー ALISAN						14:00
15:00													15:00
					60分								15:00
					14:30~15:30 陰ヨガ Yuko.S								15:00
16:00	[平日スタッフ常駐時間] 10:00~16:00 17:30~21:30												16:00
17:00	[平日スタッフ常駐時間] 10:00~16:00 17:30~21:30												17:00
18:00													18:00
19:00	60分			60分			60分			60分			19:00
	18:45~19:45 リラクソスヨガ 阿部			NEW 18:45~19:45 骨盤くびれへる ハイ & ティック KAORI	19:00~20:00 美姿勢コンディ ショニング 西山		18:15~19:15 脂肪燃焼 力キラ 大山			18:45~19:45 フローズロー ヨガ すす		19:00~20:00 ポイントメイク 美尻 佐野	19:00
20:00													20:00
	60分			45分			45分	60分					20:00
	20:00~21:00 ◆美脚美尻ヨガ 阿部			20:15~21:00 整える優しい ウイメンズヨガ KAORI			19:30~20:15 リフレッシュヨガ Mai	19:30~20:30 スタイルアップI ジャンプボード 大山				20:15~21:00 骨盤くびれへる からだリセットヨガ すす	20:00
21:00													21:00
21:30	平日21:30営業終了												21:30

[平日 営業時間] 10:00~21:30  
[土日祝営業時間] 10:00~17:30

スクールの見方 営業時間

時間	19:30~20:15	月~金	午前
10時~16時 <td></td> <td></td> <td>午前</td>			午前
10時~16時 <td></td> <td></td> <td>Close</td>			Close
16時~17時30分 <td></td> <td></td> <td>午後</td>			午後
17時30分~21時30分 <td></td> <td></td> <td>午後</td>			午後
17時30分~21時30分 <td></td> <td></td> <td>午後</td>			午後
10時~17時30分 <td></td> <td>土・日・祝 <td>10時~17時30分</td> </td>		土・日・祝 <td>10時~17時30分</td>	10時~17時30分

初めての方が入りやすいクラスとなっています。  
溶岩スパをご利用頂けます。

※レッスン参加時には、お飲み物を忘れずをお願い致します。  
ホットのレッスン時には、しっかりと水分補給をお願いします。

※レッスンは完全予約制となります。必ず事前にご予約ください。

※予約枠は、2枠までとなります。

※キャンセルをされる場合には、必ず1時間前までに  
お願い致します。

※無断欠席は、出席とみなされ振替をすることができません。  
無断が3回続きますと、当日予約のみに制限されます。

※スタジオへの入室は、レッスン開始15分前からできます。

【2023年6月】

feel so happy Vivo Bearsi 豊中店



# 2023年6月スクールスケジュール



時間	金曜日			土曜日			日曜日			時間	[平日 営業時間] 10:00~21:30 [土日祝営業時間] 10:00~17:30			
	溶岩スタジオ	ホットスタジオ	リフォーマースタジオ	溶岩スタジオ	ホットスタジオ	リフォーマースタジオ	溶岩スタジオ	ホットスタジオ	リフォーマースタジオ		スクールスケジュールの見方		営業時間	
			60分		60分						時間	19:30~20:15		午前
10:00										10:00				10時~16時
10:30	60分 10:20~11:20		10:20~11:20 ボディメイク M I X 佐野	60分 10:20~11:20 健美操 第1・3週 根津		60分 11:00~12:00 スタイルアップI ジャンプボード 第2週目 松本 第4週目 根津	45分 10:30~11:15 デトックスヨガ すず			11:00				Close
11:00	ホットヨガ 塩尻									11:30				午後
12:00		60分 11:40~12:40 ◆ピラティス 塩尻		60分 11:30~12:30 メリハリ代謝 upヨガ MIKI	45分 12:30~13:15 バレトン AKKO				60分 11:30~12:30 ◆スタイル アップヨガ Aya	12:00				16時~17時30分
13:00										13:00				午後
14:00		45分 14:00~14:45 脂肪燃焼ヨガ 阿部		60分 13:30~14:30 第1・3週目 アナトミック 骨盤ヨガ hanako		NEW 60分 13:30~14:30 スタイルアップII フットバー ALISAN	60分 13:15~14:15 コンディショ ニングヨガ Chiyomi			13:00				17時30分 ~21時30分
15:00				60分 13:30~14:30 第2・4週目 ボディ・シェイプ ヨガ Kazumi	45分 15:00~15:45 第1・3週目 ◆ストレッチ & リリース hanako				60分 13:30~14:30 スタイルアップI フットバー 第1・3週目 池田 第2・4週目 平	14:00				10時~17時30分
16:00				NEW 60分 15:00~15:45 ◆快眠ヨガ Kazumi					60分 14:45~15:45 ポイントメイク 美尻 第1・3週目 池田 第2・4週目 平	15:00				
17:00	[平日スタッフ常駐時間] 10:00~16:00 17:30~21:30									16:00				
18:00										17:00				
19:00		60分 19:15~20:15 ◆不調リセット カラダ改善ヨガ hanako								18:00				
20:00	60分 20:00~21:00 全身スッキリ ホット肩甲骨ヨガ Etsu									19:00				
21:00										20:00				
21:30	平日21:30営業終了			<b>6月の休館日</b> 6月29日(木) 30日(金)										
				電話: 06-6848-8300										

時間	19:30~20:15	月~金	午前
レッスン名	ホットヨガ	月~金	10時~16時
インストラクター	名前		Close
ホットのクラス が初めての 方におすすめ	◆	土・日・祝	16時~17時30分
常温			午後
リフォーマー スタジオ			17時30分 ~21時30分
			10時~17時30分

初めての方が入りやすいクラスとなっています。  
溶岩スパをご利用頂けます。

※レッスン参加時には、お飲み物を忘れずをお願い致します。  
ホットのレッスン時には、しっかりと水分補給をお願いします。  
※レッスンは完全予約制となります。必ず事前にご予約ください。

※予約枠は、2枠までとなります。

※キャンセルをされる場合には、必ず1時間前までに  
お願い致します。

※無断欠席は、出席とみなされ振替をすることができません。  
無断が3回続きますと、当日予約のみに制限されます。

※スタジオへの入室は、レッスン開始15分前からできます。

# 【 6月レッスンプログラム（内容） 】

クラス	内 容	定員	運動量
アクティブヨガ（月）	動きの流れを意識しながら筋肉のバランスを整えていくクラスです。	20名	★★★
姿勢改善ヨガ（月）	正しい姿勢を整えるための必要な筋肉を働かせます。猫背・反り腰など、筋バランスの調整により姿勢の改善を図るクラスです。	20名	★🌱
リラクゼーションヨガ（月）	呼吸を大切にできるクラスです。優しいポーズと呼吸で体と心を整えましょう！	20名	★🌱
美脚・美尻・ヨガ（月）	美脚・美尻は女性にとってなりたい身体ナンバーワンです。筋肉を使って脂肪燃焼を促し、しっかりと引き締めましょう。	18名	★★★
やさしいピラティス（火）	ピラティスが初めての方でもご参加頂ける初心者向けのクラスです。身体を動かして汗をかくてすっきりしましょう。	20名	★🌱
ボディメイクヨガ（火）	ダイナミックな動きとポーズのホールドを組み合わせて体を引き締め、理想のボディラインを目指します。	18名	★★★
陰ヨガ（火）	ゆったり呼吸を入れて陰ヨガ。心と身体にエネルギーチャージして夜に向けて心地良い睡眠に向けていきます。	18名	★🌱
美姿勢コンデショニング（火）	筋肉のバランスを整えて、綺麗な姿勢を創るクラスです。	18名	★
骨盤くびれ～シェイプ&デトックス（火）	骨盤くびれ～を使って無理なく姿勢を整えながら身体をほぐします。肩甲骨や背骨をたくさん動かして身体の巡りを良くします。後半は立位も入れながらデトックスしていきます。	20名	★🌱
整える優しいウィメンズヨガ（火）	身体の左右差や歪みを少しずつ調整し美しい姿勢や引き締まった身体を目指します。骨盤底筋にもアプローチします。	20名	★🌱
ダイナミックストレッチ&ピラティス（水）	動きを取り入れながら大きな筋肉を温め体温を上げ、ピラティスで深層筋にアプローチをかけるクラス。免疫アップ・全身パフォーマンスアップします。	20名	★★★
ヒーリングヨガ（水）	瞑想・呼吸法から始まり、バランスの良いシークエンスで、リラックスしながら動きます。	18名	★🌱
脂肪燃焼カキラ（水）	呼吸を意識しながら動くことで肋骨を柔軟にし身体の関節、それにまたがる筋肉を整えて、代謝を上げ血行を促進して脂肪燃焼・体質改善していくプログラムです。	20名	★
リフレッシュヨガ（水）	日々の忙しさから離れ、今の身体の様子、心の様子を観察しながら、テンポ良く流れるように動いていくクラスです。	18名	★★★
骨盤調整ホットヨガ（木）	骨盤の歪みを調整し、骨盤から来る身体の歪みの改善を目指します。姿勢の改善や腰痛の緩和もしていきます。	20名	★🌱
姿勢改善ヨガ（木）	正しい姿勢を整えるための必要な筋肉を働かせます。猫背・反り腰など、筋バランスの調整により姿勢の改善を図るクラスです。	18名	★🌱
ヴィンヤサヨガ（木）	ヨガのポーズを呼吸と音楽に合わせて流動的に展開していきます。洗練されたとても楽しいヨガです。	18名	★★
フロースローヨガ（木）	ゆっくり呼吸と共に身体を動かし、内側から身体の広がりや繋がりを感じながら自身に集中し神経系を落ち着かせ、可動域を増やし心地よく整えていきましょう。	20名	★🌱

クラス	内 容	定員	運動量
骨盤くびれ～ からだリセットヨガ（木）	骨盤くびれ～のクッションを使用し、こころよく骨盤を整えます。知らず知らずのうちに蓄積されているストレスや溜った感情手放し、深い呼吸により1日の疲れをリセットしていきます。	18名	★🌱
ホットヨガ（金）	初心者向けのヨガクラスです。少しずつ身体を動かしながらリラックスしていきます。	20名	★🌱
ピラティス（金）	骨格を意識しながら筋肉を使って体幹を整えていくクラスです。しっかりと身体を動かしましょう！	18名	★★
脂肪燃焼ヨガ（金）	深い呼吸に合わせて全身を大きく使うレッスンです。ふとももやヒップなどの大きな筋肉を使ったり、関節の可動域を広げたりして代謝アップを目指します。また、内臓の働きを高めるポーズもたくさん取り入れ、デトックスしましょう。	18名	★★★
不調リセットカラダ改善ヨガ（金）	コリトシを使い筋線をはぐしてから、正しく身体を使って動き、不調を改善していくレッスン。肩コリ、腰痛、倦怠感を緩和して、気になるお腹周りなど引き締めていきます！	18名	★★
全身スッキリ！ホット肩甲骨ヨガ（金）	辛い肩こりから解放、カチカチになった背中、肩甲骨を動かすと呼吸が大きくなるようになり姿勢も整います。基礎代謝が上がると若々しい背中美人！	20名	★🌱
健美操（第1・3土）	健美操は、「調息」「調身」「調心」3つの調和を目的として作られています。これらを調和させた自然治癒力を活性化、増進させる体操です。	18名	★
メリハリ代謝Upヨガ（土）	緊張と弛緩を繰り返し呼吸に合わせてヨガのポーズを取り全身の代謝Upを目的としたクラスになります。初心者の方はもちろん呼吸が浅く感じる、冷え性、体が硬い方にもオススメです！	20名	★
バレエ（土）	バレエ・フィットネス・ヨガの動きを融合させた検定で行うボディメイクエクササイズ。足裏の感覚を目覚めさせ、代謝アップやバランス能力、柔軟性の向上を目指します。	14名	★🌱
アナトミック骨盤ヨガ（第1・3土）	ヨガのポーズで動きながら骨盤を調整していくクラスです。骨盤の調整は身体の軸になる大切な部分です。	20名	★★
ボディ・シェイプ ヨガ（第2・4土）	全身の筋肉、関節をしっかり動かし、汗をかき、脂肪燃焼効率を上げて「溜めないカラダ」にシフトアップ！理想のカラダを目指しましょう。	20名	★★
ストレッチ&リリース（第1・3土）	テニスボールを使い筋膜リリースをして身体の柔軟性を高めたり、こわばりをほどいてからストレッチをしていく誰でも気軽にご参加いただけるクラスです。	18名	★🌱
快眠ヨガ（第2・4土）	寝つきが悪い、眠りが浅く、早朝に目が覚める・・・そんな眠りに関する悩みは、ストレスや脳のオーバーワーク、自律神経の乱れ等が原因です。丁寧に呼吸しながらゆったりと動いて、ココロをほぐしていきましょう。安心して眠るために・・・。	18名	★🌱
デトックスヨガ（日）	全身をゆっくりと動かしながら、肩関節や股関節などの可動域を広げることで、めぐりをよくしていきましょう。	20名	★🌱
スタイルアップヨガ（日）	ヒップアップ、ウエストシェイプなど各部位にフォーカスしたレッスンです。フローで動きながら身体を温め、アームバランスや逆転のポーズにも挑戦していきます。	18名	★★～★★★
コンデショニングヨガ（日）	柔軟性アップ、体幹も使い、コリや歪みの改善、呼吸を深めることで身体と心に変化をもたらします。	20名	★🌱
骨盤くびれ～ 美・ボディーヨガ（日）	最初に骨盤くびれ～のクッションを使い骨盤を整えることで、より快適に効果的なヨガを楽しむことができます。あぐらや座るポーズが苦手な方、正しい姿勢・美ボディを目指す全ての方にオススメです。	18名	★
インナーデトックスヨガ（日）	骨に近い筋肉を刺激し、呼吸と共に心地よく動いていきます。血行を促進させ、代謝を上げてデトックスへと導きましょう！	20名	★

スタイルアップⅠフットバー	初めての方におススメ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。	7名	★🌱
スタイルアップⅠジャンプボード	初めての方におススメ。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。	7名	★🌱
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。コアを鍛えながら、スタイルアップを目指します。フットバーを使用。	7名	★🌱
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。	7名	★★
ボディメイクMIX	リフォーマーに慣れてきた方におすすめのクラス。ボディメイク、姿勢改善の効果が	7名	★★
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、キレイなヒップラインを目指します。	7名	★★



初めての方が入りやすいクラスとなっています。

※   はリフォーマーレッスンの内容になります。

## 6月営業時間

平日 [平日スタッフ常駐時間]  
10:00~16:00、 17:30~21:30

土・日・祝 10:00~17:30

休館日 6月の休館日：6月29日（木）30日（金）

電話 06-6848-8300

