

【2023年7月】

feel so happy Vivo Bearsi 豊中店



2023年7月スクールスケジュール



休館日

7月の休館日
7月29日(土) 30日(日) 31日(月)

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												<p>[平日 営業時間] 10:00~21:30</p> <p>[土日祝営業時間] 10:00~17:30</p> <p>スクールスケジュールの見方 営業時間</p> <table border="1"> <tr> <td>時間</td> <td>19:30~20:15</td> <td rowspan="2">月~金</td> <td>午前</td> </tr> <tr> <td>レッスン名</td> <td>ホットヨガ</td> <td>10時~16時</td> </tr> <tr> <td>インストラクター</td> <td>名前</td> <td rowspan="2">土・日・祝</td> <td>Close</td> </tr> <tr> <td>ホットのクラスが初めての方におすすぬ</td> <td>◆</td> <td>16時~17時30分</td> </tr> <tr> <td>常温</td> <td></td> <td rowspan="2">17時30分~21時30分</td> <td>午後</td> </tr> <tr> <td>リフォーマースタジオ</td> <td></td> <td>10時~17時30分</td> </tr> </table> <p> 初めての方が入りやすいクラスとなっています。</p> <p> 溶岩スパをご利用頂けます。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※予約枠は、2枠までとなります。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※スタジオへの入室は、レッスン開始15分前からできます。</p>	時間	19:30~20:15	月~金	午前	レッスン名	ホットヨガ	10時~16時	インストラクター	名前	土・日・祝	Close	ホットのクラスが初めての方におすすぬ	◆	16時~17時30分	常温		17時30分~21時30分	午後	リフォーマースタジオ		10時~17時30分
時間	19:30~20:15	月~金	午前																															
レッスン名	ホットヨガ		10時~16時																															
インストラクター	名前	土・日・祝	Close																															
ホットのクラスが初めての方におすすぬ	◆		16時~17時30分																															
常温		17時30分~21時30分	午後																															
リフォーマースタジオ			10時~17時30分																															
10:30	10:20~11:20 アクティブヨガ Mai			60分 10:30~11:30 やさしいピラティス AKKO			60分 10:30~11:30 ダイナミックストレッチ & ピラティス 西山		60分 10:45~11:45 スタイルアップII フットバー ALISAN	60分 10:30~11:30 骨盤調整 ホットヨガ Etsu	60分 10:15~11:15 姿勢改善ヨガ ゆうこ																							
11:00	60分 11:30~12:30 姿勢改善ヨガ COCO	Change 60分 11:00~12:00 スタイルアップI フットバー ALISAN			45分 11:45~12:30 ボディメイクヨガ Yoshiko	60分 11:50~12:50 スタイルアップI ジャンプボード AKKO		60分 11:45~12:45 ヒーリング ヨガ Yuko.S			60分 11:45~12:45 ヴィンヤサ ヨガ Chie																							
12:00																																		
13:00																																		
14:00		60分 13:30~14:30 ポイントメイク ウエストシェイブ 佐野							60分 13:00~14:00 スタイルアップI フットバー ALISAN																									
15:00					60分 14:30~15:30 陰ヨガ Yuko.S																													
16:00	[平日スタッフ常駐時間] 10:00~16:00 17:30~21:30																																	
17:00																																		
18:00																																		
19:00	60分 18:45~19:45 リラックスヨガ 阿部			60分 18:45~19:45 骨盤くびれへる ハイ & ティック KAORI	60分 19:00~20:00 美姿勢コンディショニング 西山				60分 18:15~19:15 脂肪燃焼 力キラ 大山	45分 19:30~20:15 リフレッシュヨガ Mai	60分 18:45~19:45 Change 60分 フロースロー ヨガ 坂上	60分 19:00~20:00 ポイントメイク 美尻 佐野																						
20:00		60分 20:00~21:00 ◆美脚美尻ヨガ 阿部		45分 20:15~21:00 整える優しい ウィメンズヨガ KAORI																														
21:00											Change 45分 20:15~21:00 骨盤くびれへる からだリセットヨガ 廣田																							
21:30	平日21:30営業終了																																	

【2023年7月】

feel so happy Vivo Bearsi 豊中店



2023年7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																									
10:00	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	スクールスケジュールの見方 営業時間 <table border="1"> <tr> <th>時間</th> <td>19:30~20:15</td> <td rowspan="2">月~金</td> <td>午前</td> </tr> <tr> <td>レッスン名</td> <td>ホットヨガ</td> <td>10時~16時</td> </tr> <tr> <td>インストラクター</td> <td>名前</td> <td rowspan="2">土・日・祝</td> <td>Close</td> </tr> <tr> <td>ホットのクラスが初めての方におすすめ</td> <td>◆</td> <td>午後</td> </tr> <tr> <td>常温</td> <td></td> <td></td> <td>17時30分~21時30分</td> </tr> <tr> <td>リフォーマースタジオ</td> <td></td> <td></td> <td>10時~17時30分</td> </tr> </table>				時間	19:30~20:15	月~金	午前	レッスン名	ホットヨガ	10時~16時	インストラクター	名前	土・日・祝	Close	ホットのクラスが初めての方におすすめ	◆	午後	常温			17時30分~21時30分	リフォーマースタジオ			10時~17時30分
時間	19:30~20:15	月~金	午前																																	
レッスン名	ホットヨガ		10時~16時																																	
インストラクター	名前	土・日・祝	Close																																	
ホットのクラスが初めての方におすすめ	◆		午後																																	
常温			17時30分~21時30分																																	
リフォーマースタジオ			10時~17時30分																																	
10:30	60分 10:20~11:20		60分 10:20~11:20 ボディメイク M I X 佐野	NEW 60分 10:20~11:20 アンチエイジング ヨガ Satoko		60分 10:30~11:15 デトックスヨガ すず	45分 10:30~11:15			11:00	<table border="1"> <tr> <th>時間</th> <td>19:30~20:15</td> <td rowspan="2">月~金</td> <td>午前</td> </tr> <tr> <td>レッスン名</td> <td>ホットヨガ</td> <td>10時~16時</td> </tr> <tr> <td>インストラクター</td> <td>名前</td> <td rowspan="2">土・日・祝</td> <td>Close</td> </tr> <tr> <td>ホットのクラスが初めての方におすすめ</td> <td>◆</td> <td>午後</td> </tr> <tr> <td>常温</td> <td></td> <td></td> <td>17時30分~21時30分</td> </tr> <tr> <td>リフォーマースタジオ</td> <td></td> <td></td> <td>10時~17時30分</td> </tr> </table>				時間	19:30~20:15	月~金	午前	レッスン名	ホットヨガ	10時~16時	インストラクター	名前	土・日・祝	Close	ホットのクラスが初めての方におすすめ	◆	午後	常温			17時30分~21時30分	リフォーマースタジオ			10時~17時30分
時間	19:30~20:15	月~金	午前																																	
レッスン名	ホットヨガ		10時~16時																																	
インストラクター	名前	土・日・祝	Close																																	
ホットのクラスが初めての方におすすめ	◆		午後																																	
常温			17時30分~21時30分																																	
リフォーマースタジオ			10時~17時30分																																	
11:00	ホットヨガ 塩尻			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		60分 11:00~12:00 スタイルアップI ジャンプボード			11:00	<table border="1"> <tr> <th>時間</th> <td>19:30~20:15</td> <td rowspan="2">月~金</td> <td>午前</td> </tr> <tr> <td>レッスン名</td> <td>ホットヨガ</td> <td>10時~16時</td> </tr> <tr> <td>インストラクター</td> <td>名前</td> <td rowspan="2">土・日・祝</td> <td>Close</td> </tr> <tr> <td>ホットのクラスが初めての方におすすめ</td> <td>◆</td> <td>午後</td> </tr> <tr> <td>常温</td> <td></td> <td></td> <td>17時30分~21時30分</td> </tr> <tr> <td>リフォーマースタジオ</td> <td></td> <td></td> <td>10時~17時30分</td> </tr> </table>				時間	19:30~20:15	月~金	午前	レッスン名	ホットヨガ	10時~16時	インストラクター	名前	土・日・祝	Close	ホットのクラスが初めての方におすすめ	◆	午後	常温			17時30分~21時30分	リフォーマースタジオ			10時~17時30分	
時間	19:30~20:15	月~金	午前																																	
レッスン名	ホットヨガ		10時~16時																																	
インストラクター	名前	土・日・祝	Close																																	
ホットのクラスが初めての方におすすめ	◆		午後																																	
常温			17時30分~21時30分																																	
リフォーマースタジオ			10時~17時30分																																	
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		60分 11:30~12:30 スタイルアップI ジャンプボード		◆スタイル アップヨガ Aya		12:00	<table border="1"> <tr> <th>時間</th> <td>19:30~20:15</td> <td rowspan="2">月~金</td> <td>午前</td> </tr> <tr> <td>レッスン名</td> <td>ホットヨガ</td> <td>10時~16時</td> </tr> <tr> <td>インストラクター</td> <td>名前</td> <td rowspan="2">土・日・祝</td> <td>Close</td> </tr> <tr> <td>ホットのクラスが初めての方におすすめ</td> <td>◆</td> <td>午後</td> </tr> <tr> <td>常温</td> <td></td> <td></td> <td>17時30分~21時30分</td> </tr> <tr> <td>リフォーマースタジオ</td> <td></td> <td></td> <td>10時~17時30分</td> </tr> </table>				時間	19:30~20:15	月~金	午前	レッスン名	ホットヨガ	10時~16時	インストラクター	名前	土・日・祝	Close	ホットのクラスが初めての方におすすめ	◆	午後	常温			17時30分~21時30分	リフォーマースタジオ			10時~17時30分
時間	19:30~20:15	月~金	午前																																	
レッスン名	ホットヨガ		10時~16時																																	
インストラクター	名前	土・日・祝	Close																																	
ホットのクラスが初めての方におすすめ	◆		午後																																	
常温			17時30分~21時30分																																	
リフォーマースタジオ			10時~17時30分																																	
13:00				Change 45分 12:35~13:20 バレトン AKKO		60分 13:15~14:15 コンディショ ニングヨガ Chiyomi				13:00	<table border="1"> <tr> <th>時間</th> <td>19:30~20:15</td> <td rowspan="2">月~金</td> <td>午前</td> </tr> <tr> <td>レッスン名</td> <td>ホットヨガ</td> <td>10時~16時</td> </tr> <tr> <td>インストラクター</td> <td>名前</td> <td rowspan="2">土・日・祝</td> <td>Close</td> </tr> <tr> <td>ホットのクラスが初めての方におすすめ</td> <td>◆</td> <td>午後</td> </tr> <tr> <td>常温</td> <td></td> <td></td> <td>17時30分~21時30分</td> </tr> <tr> <td>リフォーマースタジオ</td> <td></td> <td></td> <td>10時~17時30分</td> </tr> </table>				時間	19:30~20:15	月~金	午前	レッスン名	ホットヨガ	10時~16時	インストラクター	名前	土・日・祝	Close	ホットのクラスが初めての方におすすめ	◆	午後	常温			17時30分~21時30分	リフォーマースタジオ			10時~17時30分
時間	19:30~20:15	月~金	午前																																	
レッスン名	ホットヨガ		10時~16時																																	
インストラクター	名前	土・日・祝	Close																																	
ホットのクラスが初めての方におすすめ	◆		午後																																	
常温			17時30分~21時30分																																	
リフォーマースタジオ			10時~17時30分																																	
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		60分 13:30~14:30 スタイルアップII フットバー ALISAN				14:00	<table border="1"> <tr> <th>時間</th> <td>19:30~20:15</td> <td rowspan="2">月~金</td> <td>午前</td> </tr> <tr> <td>レッスン名</td> <td>ホットヨガ</td> <td>10時~16時</td> </tr> <tr> <td>インストラクター</td> <td>名前</td> <td rowspan="2">土・日・祝</td> <td>Close</td> </tr> <tr> <td>ホットのクラスが初めての方におすすめ</td> <td>◆</td> <td>午後</td> </tr> <tr> <td>常温</td> <td></td> <td></td> <td>17時30分~21時30分</td> </tr> <tr> <td>リフォーマースタジオ</td> <td></td> <td></td> <td>10時~17時30分</td> </tr> </table>				時間	19:30~20:15	月~金	午前	レッスン名	ホットヨガ	10時~16時	インストラクター	名前	土・日・祝	Close	ホットのクラスが初めての方におすすめ	◆	午後	常温			17時30分~21時30分	リフォーマースタジオ			10時~17時30分
時間	19:30~20:15	月~金	午前																																	
レッスン名	ホットヨガ		10時~16時																																	
インストラクター	名前	土・日・祝	Close																																	
ホットのクラスが初めての方におすすめ	◆		午後																																	
常温			17時30分~21時30分																																	
リフォーマースタジオ			10時~17時30分																																	
15:00				45分 15:00~15:45 第1・3週目 ◆ストレッチ &リリース hanako		60分 15:00~16:00 ◆骨盤くびれ~る 美・ポディーヨガ 廣田				15:00	<p>初めての方が入りやすいクラスとなっています。</p> <p>溶岩スパをご利用頂けます。</p>																									
16:00				NEW 60分 16:00~17:00 週末の優しい リセットヨガ KAORI		45分 16:15~17:00 インナーデトックスヨガ 第1・3週目 Taka 第2・4週目 MEG				16:00					<p>※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。</p> <p>※予約枠は、2枠までとなります。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※スタジオへの入室は、レッスン開始15分前からできます。</p>																					
17:00	[平日スタッフ常駐時間] 10:00~16:00 17:30~21:30									17:00	<p>※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。</p> <p>※予約枠は、2枠までとなります。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※スタジオへの入室は、レッスン開始15分前からできます。</p>																									
18:00										18:00					<p>※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。</p> <p>※予約枠は、2枠までとなります。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※スタジオへの入室は、レッスン開始15分前からできます。</p>																					
19:00		60分 19:15~20:15 ◆不調リセット カラダ改善ヨガ hanako								19:00	<p>※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。</p> <p>※予約枠は、2枠までとなります。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※スタジオへの入室は、レッスン開始15分前からできます。</p>																									
20:00	20:00~21:00 全身スッキリ ホット肩甲骨ヨガ Etsu									20:00					<p>※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。</p> <p>※予約枠は、2枠までとなります。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※スタジオへの入室は、レッスン開始15分前からできます。</p>																					
21:00										21:00	<p>※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。</p> <p>※予約枠は、2枠までとなります。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※スタジオへの入室は、レッスン開始15分前からできます。</p>																									
21:30	平日21:30営業終了									21:30					<p>※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。</p> <p>※予約枠は、2枠までとなります。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※スタジオへの入室は、レッスン開始15分前からできます。</p>																					
				7月の休館日 7月29日(土) 30日(日) 31日(月)																																
				電話: 06-6848-8300																																

【 7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	★🌱
リラクセスヨガ（月）	呼吸を大切にクラスです。優しいポーズと呼吸で体と心を緩めましょう！	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い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）	筋肉を弛みさせ自重を利用してポーズを深めます。時間をかければ硬い靭帯や腱を緩め、エネルギーの流れを促します。リラクセス効果が高く、忙しさの中で自身のバランスをとるためにもオススメのクラスです。静かな時間を楽しみましょう。	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くします。肩甲骨や背骨をたくさん動かして身体を良くします。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）	動きを取り入れて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かけるクラス。免疫力アップ・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、バランスの良いサークエンスで、リラクセ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の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し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滞った感情手放し、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。心ももや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）	コリトレを使い筋膜をほくしてから、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。基礎代謝が上がれば若々しい背中美人に！	20名	★🌱
アンチエイジングヨガ（土）	アンチエイジングに効果的なポーズと深い呼吸で、自律神経やホルモンバランスを整えていきましょう。心も身体も美しく健やかに。	18名	★🌱
メリハリ代謝Upヨガ（土）	緊張と弛緩を繰り返す呼吸に合わせながら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深く感じる、冷え性、体が硬い方にもオススメです！	20名	★
バレトン（土）	バレエ・フィットネス・ヨガの動きを融合させた裸足で行うボディメイクエクササイズ。足裏の感覚を自覚させ、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、こわばりをほぐしてからストレッチをしていく誰でも気軽に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くりと動いて、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	★🌱
週末の優しいリセットヨガ（土）	1週間頑張った身体を心地の良い音楽と呼吸に乗せてほくしていきます。巡りが良くなり、のびのびとした身体を取り戻します。心と身体をすっきりリセットの時間をお過ごしください。	20名	★🌱
デトックスヨガ（日）	全身をゆっくりに動かしながら、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す。	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	★★～★★★
コンディショニングヨガ（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おすすめです。	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Ⅱ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Ⅲ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	★★

7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 7月の休館日：7月29日（土）30日（日）31日（月）

電話 06-6848-8300



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。

Vivo  *feel so happy*
Bearsi