

# Vivo Bearsi 箕面 レッスンスケジュール

2023年8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	熔岩ホットスタジオ リフォーマー&フリースタジオ	熔岩ホットスタジオ リフォーマー&フリースタジオ	熔岩ホットスタジオ リフォーマー&フリースタジオ	熔岩ホットスタジオ リフォーマー&フリースタジオ	熔岩ホットスタジオ リフォーマー&フリースタジオ	熔岩ホットスタジオ リフォーマー&フリースタジオ	熔岩ホットスタジオ リフォーマー&フリースタジオ	10:00
11:00	10:30~11:15 45分 ハタヨガ 碧山	10:30~11:30 60分 NEW スタイルアップ! フットパー 松本	10:30~11:15 45分 ベーシックホットヨガ 大桑	10:30~11:30 60分 NEW スタイルアップ! フットパー 安原	10:30~11:30 60分 NEW スタイルアップ! フットパー 安原	10:30~11:30 60分 NEW 機能改善 カキラ 高田	10:30~11:30 60分 アロマ リラククスヨガ Atsuko.K	10:20~11:20 60分 骨盤くびれ～ 朝ヨガベーシック 安原
12:00	11:45~12:45 60分 ヨガ・ピラ部 碧山	12:00~13:00 60分 脂肪燃焼 ホットカキラ 大山	11:50~12:35 45分 流れるビューティエナジーヨガ 宇治本	10:45~11:45 60分 ベーシック ピラティス 清水	11:50~12:35 45分 流れるビューティエナジーヨガ 宇治本	10:45~11:45 60分 アロマ リラククスヨガ Atsuko.K	11:40~12:40 60分 NEW スタイルアップ! フットパー 安原	12:00
13:00	14:15~15:15 60分 骨盤調整 ホットヨガ Etsu	14:00~15:00 60分 骨盤くびれ～ リフレッシュヨガ 谷口	13:00~13:45 45分 リラククスヨガ ゆうこ	13:00~13:45 45分 リラククスヨガ ゆうこ	13:00~14:00 60分 NEW スタイルアップ! ジャンプボード 碧山	12:30~13:30 60分 ゆったり ホットヨガ 大桑	12:15~13:15 60分 首肩スッキリ デトックスヨガ 宇治本	13:00~14:00 60分 陰ヨガ 梶原
14:00	14:15~15:15 60分 骨盤調整 ホットヨガ Etsu	14:00~15:00 60分 骨盤くびれ～ リフレッシュヨガ 谷口	13:30~14:30 60分 ベリーダンス 井村	14:30~15:30 60分 コンディショニング ヨガ Mai	13:15~14:15 60分 NEW スタイルアップ! ジャンプボード 碧山	12:30~13:30 60分 ゆったり ホットヨガ 大桑	14:30~15:30 60分 リセットヨガ rie	14:00
15:00	14:15~15:15 60分 骨盤調整 ホットヨガ Etsu	14:00~15:00 60分 骨盤くびれ～ リフレッシュヨガ 谷口	14:00~15:00 60分 ゆったり 動くヨガ 宇治本	14:30~15:30 60分 コンディショニング ヨガ Mai	13:15~14:15 60分 NEW スタイルアップ! ジャンプボード 碧山	12:30~13:30 60分 ゆったり ホットヨガ 大桑	14:30~15:30 60分 リセットヨガ rie	15:00
16:00	14:15~15:15 60分 骨盤調整 ホットヨガ Etsu	14:00~15:00 60分 骨盤くびれ～ リフレッシュヨガ 谷口	14:00~15:00 60分 ゆったり 動くヨガ 宇治本	14:30~15:30 60分 コンディショニング ヨガ Mai	13:15~14:15 60分 NEW スタイルアップ! ジャンプボード 碧山	12:30~13:30 60分 ゆったり ホットヨガ 大桑	14:30~15:30 60分 リセットヨガ rie	16:00
17:00	14:15~15:15 60分 骨盤調整 ホットヨガ Etsu	14:00~15:00 60分 骨盤くびれ～ リフレッシュヨガ 谷口	14:00~15:00 60分 ゆったり 動くヨガ 宇治本	14:30~15:30 60分 コンディショニング ヨガ Mai	13:15~14:15 60分 NEW スタイルアップ! ジャンプボード 碧山	12:30~13:30 60分 ゆったり ホットヨガ 大桑	14:30~15:30 60分 リセットヨガ rie	17:00
18:00	18:00~19:00 60分 コンディショニング ヨガ Mai	18:30~19:30 60分 リラククス&シェイブ ホットヨガ 小林	19:45~20:45 60分 NEW アクティブ フローヨガ moco	20:00~21:00 60分 脂肪燃焼 ホットカキラ イントラ週替わり 第1・3週 高田 第2・4週 YUKO	18:15~19:15 60分 NEW スタイルアップ! フットパー 碧山	16:00~17:00 60分 NEW スタイルアップII ジャンプボード ARISAN	16:30~17:15 45分 カラダ引き締めヨガ 松村	18:00
19:00	20:00~21:00 60分 リラククスヨガ 小林	20:00~21:00 60分 アロマヒーリング リラククスヨガ 松井	19:45~20:45 60分 NEW アクティブ フローヨガ moco	20:00~21:00 60分 脂肪燃焼 ホットカキラ イントラ週替わり 第1・3週 高田 第2・4週 YUKO	18:15~19:15 60分 NEW スタイルアップ! フットパー 碧山	16:00~17:00 60分 NEW スタイルアップII ジャンプボード ARISAN	16:30~17:15 45分 カラダ引き締めヨガ 松村	19:00
20:00	20:00~21:00 60分 リラククスヨガ 小林	20:00~21:00 60分 アロマヒーリング リラククスヨガ 松井	19:45~20:45 60分 NEW アクティブ フローヨガ moco	20:00~21:00 60分 脂肪燃焼 ホットカキラ イントラ週替わり 第1・3週 高田 第2・4週 YUKO	18:15~19:15 60分 NEW スタイルアップ! フットパー 碧山	16:00~17:00 60分 NEW スタイルアップII ジャンプボード ARISAN	16:30~17:15 45分 カラダ引き締めヨガ 松村	20:00
21:00	20:00~21:00 60分 リラククスヨガ 小林	20:00~21:00 60分 アロマヒーリング リラククスヨガ 松井	19:45~20:45 60分 NEW アクティブ フローヨガ moco	20:00~21:00 60分 脂肪燃焼 ホットカキラ イントラ週替わり 第1・3週 高田 第2・4週 YUKO	18:15~19:15 60分 NEW スタイルアップ! フットパー 碧山	16:00~17:00 60分 NEW スタイルアップII ジャンプボード ARISAN	16:30~17:15 45分 カラダ引き締めヨガ 松村	21:00

●リフォーマーとは、ピラティスの専用開発された身体を「リフォーム」するマシン。マットでは難しい動きもリフォーマーでは正しくできるようになります。  
 「はじめの3回で身体を知り、次の5回で変化を感じ、次の10回で身体が変わる。」続けることで、変化を感じ、美しい身体づくりに繋がります。

姿勢改善、シェイプアップ、骨盤調整、ゆがみ改善、筋力アップなど効果抜群です！

●プログラムに参加時は、必ず飲み物も忘れずをお願いします。(1リットル以上の水分推奨)

女性専用  
**Vivo Bearsi** feel so happy  
 溶岩石ホットヨガ&ピラティススタジオ

スクールのスケジュールの見方  
 初めの方におすすめ!  
**スタッフ常駐時間**  
 月・水・金 10:00~16:00  
 月・水・金 17:30~22:00  
 火・木 10:00~22:00  
 土日祝 10:00~18:00

# Vivo Bearsi 箕面【 レッスンプログラム内容 】

2023年8月～

クラス	内容	強度
ハタヨガ (月)	呼吸を入れながら上半身と下半身の相反する二つをアサナ(ポーズ)によって繋げていき心身の内側を見つめ、感じ取り、自身と対話・発見していくクラスです。	☆☆2.5
骨盤調整ホットヨガ (月)	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。	★
コンディショニングヨガ (月) (木)	呼吸、ストレッチ、ポーズを通じていつの間にか凝り固まった身体や心をほぐし鍛えることで心身のコンディションを整えていきます。	★★
リラックスヨガ (月) (木)	呼吸に意識を向けて行うヨガです。優しいポーズと深い呼吸で、心身をリラックス・リフレッシュしましょう。	★
TriYoga (火) ~70歳のままに~	世界で最も美しいYogaと称されることもあるTri Yogaの”Tri”の意味はTrinity(三位一体)唯一無二の瞑想的な70によって肉体・精神・魂に70近づきます	★
骨盤くびれ～るリフレッシュヨガ (火)	骨盤くびれ～るを使う初心者向けのレッスンです。骨盤くびれ～るを使った後は太陽礼拝を中心にしっかりと動いていきます。	★★
脂肪燃焼ホットカキラ (火) (木)	筋肉を暖めた状態で、肋骨を中心とした全身の関節を動かし、代謝を上げて脂肪燃焼を目指す70クラスです。	★★
リラックス & シェイプホットヨガ (火)	疲れた体をほぐし、ほぐした体を引き締めます。引き締めたあとはリラックスし、身体を70していきます。	★★
アロマヒーリング リラックスヨガ (火)	季節に合わせたアロマの香りに包まれ、それぞれの季節に不調を起こしやすい脈絡をゆっくり伸ばしていきます。初心者の方でも参加できるゆったり緩められるヨガです。	★
ベーシックホットヨガ (水)	呼吸を整え、自分の身体と向き合い、歪みを直していきます。代謝を上げて理想の身体を目指します。	★★
ゆったり動くヨガ (水)	初めての方でも安心の、ゆったりとポーズを愉しむクラスです。無理なくポーズに取り組みます。	★
アクティブフローヨガ (水)	その月のテーマに沿って呼吸と共にポーズを展開させるクラスです。心と身体・前後・内外等心身の二面性の変化を感じながら、意思を持って動きましょう。	★★
ベリーダンス (水)	中東の音楽に乗り、肩甲骨や骨盤を動かす全身運動です。簡単な動きでくびれやヒップアップ等、女性らしい身体をつくります。みんなで楽しく脂肪燃焼しましょう。求めているシェイプアップはベリーダンスにあり！！	★
ベーシックピラティス (木)	ゆったりと呼吸を行い、筋肉の緊張をほぐし心身ともにバランスのとれた身体に導きます。	★
機能改善カキラ (金)	痛みやコリ、むくみを取り除き、身体が本来持っている働きを目覚めさせるよう70していきます。	★
整える優しいウーマンズヨガ (金)	丁寧に筋肉の緊張を解きながら心地よくポーズとポーズを繋いでいきます。呼吸の波に乗り体の声を聞きひろがる身体や心の変化を味わってください。どなたでも参加OKです。	★

クラス	内容	強度
流れる*ビューティーエナジーヨガ (金)	呼吸に合わせて流れるようにヨガのポーズを行っていきます。細くて強い引き締った身体を目指しましょう！	★★★
アロマリラクソロジー (金) (土)	天然のアロマの香りの中で、呼吸に合わせてヨガの基本的なポーズをゆっくりと行なっていきます。リラックスしたい方におすすめです。	★
ゆっくり整えるヨガ (金)	身体をほぐし、内臓をあたため、筋肉を使いながら血行促進することで巡りの良い身体に整えます。	★1.5
ストレッチフロー (土)	壁やブロックを使い、前半はストレッチを中心に身体をほぐしていきます。後半は太陽礼拝や70で身体を動かしていきます。	★★
ゆったりホットヨガ (土)	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しょう。	★
リセットヨガ (土)	日常生活で偏りがちな心身を、ゆったりとした呼吸と優しい動きの運動でほぐし、バランスを整えます。レッスンの後はスッキリとした本来のご自身を実感ください。	★
骨盤くびれ～る朝ヨガベーシック (日)	ゆったりとした呼吸を大切に、ウォーミングアップでしっかりと身体をほぐしポーズをとっていきます。心も体も一緒にリフレッシュしましょう。	★
首肩スッキリデトックスヨガ (日)	肩甲骨の70を使い、肩周りをしっかりとほぐします。背中に羽が生えたように肩や背中を軽くしていきます。身体全体をしっかりと動かしていくクラスです。	★★2.5
Sundayほっとヨガ (日)	新しい1週間を元気に過ごせるように、深い呼吸をしながら心身ともに凝り固まった部分をゆっくりほぐしていきます。	★
カラダ引き締めヨガ (日)	呼吸と動きを連動させ流れるように動いていくクラス。太陽礼拝に色々なアサナを組み込んでシェイプアップ効果が期待でき、終わった後は体も心もスッキリです。	★★
陰ヨガ (日)	ゆっくりと時間を掛けて筋肉の緊張を解きながら、深い部分の腱や関節に働きかけていきます。	★

リフォーマーレッスン		
スタイルアップ! 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。	★
スタイルアップ! 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したクラスです。	★
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/ウエスト回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。	★★

## ヨガ・ピラ部 (月) 【有料レッスン】

身体のバランス(左右差)などきになるところ、深めたいアサナ、やってみたいアサナ等、毎回テーマに沿ったレッスンを行っています。

しかも、レッスンの最後には経絡ヘッドスパで全身を癒します。

このクラスでは、ヨガとピラティスの両方を行うことで、身体の内側外側の両面を整えていきます。