

【2023年11月】

feel so happy Vivo Bearsi 豊中店



# 2023年11月スクールスケジュール



休館日

11月の休館日  
29日(水) 30日(木)

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日		
	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				45分						60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	10:20~11:05 ボディメイクヨガ Yoshiko		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 10:30~11:30 リフォーマー ベーシック(F) ALISAN	60分 10:30~11:30 骨盤調整 ホットヨガ Etsu	60分 10:15~11:15 お腹引き締め ヨガ COCO	
11:00		60分 11:00~12:00 やさしい リフォーマー(F) ALISAN				60分 11:50~12:50 やさしい リフォーマー(J) 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	60分 11:40~12:40 姿勢改善ヨガ COCO											
13:00												
14:00		60分 13:30~14:30 リフォーマー ウエストシェイブ 佐野				60分 14:30~15:30 陰ヨガ Yuko.S				60分 14:00~15:00 アロマヨガ 村下		
15:00												
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 リラクソスヨガ 阿部			60分 18:45~19:45 骨盤くびれへる ヨガ & トリクス 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		60分 19:20~20:20 リフレッシュヨガ Mai	60分 19:30~20:30 やさしい リフォーマー(J) 大山	60分 18:45~19:45 フローズロー ヨガ 坂上	60分 19:00~20:00 リフォーマー 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								45分 20:15~21:00 骨盤くびれへる ストレッチフロー 大桑
21:00												
21:30	平日21:30営業終了											

時間	[平日 営業時間] 10:00~21:30			
時間	[土日祝営業時間] 10:00~17:30			
スクールスケジュールの見方				営業時間
10:00	時間	19:30~20:15		午前
11:00	レッスン名	ホットヨガ	月~金	10時~16時
12:00	インストラクター	名前		Close
13:00	ホットのクラス が初めての 方におすすめ	◆		午後
14:00	常温		土・日・祝	17時30分 ~21時30分
15:00	リフォーマー スタジオ			10時~17時30分
16:00	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。			
17:00	※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。			
18:00	※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。			
19:00	※予約枠は、2枠までとなります。			
20:00	※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。			
21:00	※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。			
21:30	※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11月】

feel so happy Vivo Bearsi 豊中店



# 2023年11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							
10:00			60分		60分		60分			10:00	時間	19:30~20:15		午前						
10:30	60分 10:20~11:20		10:20~11:20 リフォーマー ボディメイクMIX 佐野	60分 10:20~11:20 アンチエイジング ヨガ Satoko		60分 10:20~11:20 デトックスヨガ Sayumi				11:00	レッスン名	ホットヨガ		10時~16時						
11:00	ホットヨガ 塩尻			60分 11:30~12:00 やさしい リフォーマー (J) 第2週目 松本 第4週目 根津		60分 11:30~12:30 ◆スタイル アップヨガ Chiyomi				12:00	インストラクター	名前	月~金	Close						
12:00		60分 11:40~12:40 ◆ピラティス 塩尻		45分 12:35~13:20 バレトン AKKO		60分 13:00~14:00 コンディショ ニングヨガ Chiyomi				13:00	ホットのクラス が初めての 方におすすめ	◆		午後						
13:00				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 リフォーマー ベーシック (F) ALISAN				14:00	常温		土・日・祝	17時30分 ~21時30分						
14:00		45分 14:00~14:45 脂肪燃焼ヨガ 阿部		45分 15:00~15:45 第1・3週目 ◆ストレッチ &リリース hanako		60分 14:45~15:45 リフォーマー 美尻 第1・3週目 池田 第2・4週目 平				15:00	リフォーマー スタジオ			10時~17時30分						
15:00				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										
16:00	[平日スタッフ常駐時間] 10:00~16:00 17:30~21:30									17:00	※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。									
17:00										18:00	※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。									
18:00			60分 18:00~19:00 やさしい リフォーマー (MIX) hanako	<div style="text-align: center;"> <p>11月の休館日 29日(水) 30日(木)</p> <p>電話: 06-6848-8300</p> </div>										19:00	※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。					
19:00		60分 19:15~20:15 ◆不調リセット カラダ改善ヨガ hanako														20:00	※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。			
20:00	60分 20:00~21:00 全身スッキリ ホット肩甲骨ヨガ Etsu															21:00	※スタジオへの入室は、レッスン開始15分前からできます。			
21:00																21:30	平日21:30営業終了			

平日21:30営業終了

電話: 06-6848-8300

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

スクールスケジュールの見方

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		Close
ホットのクラス が初めての 方におすすめ	◆		16時~17時30分
常温		土・日・祝	午後
リフォーマー スタジオ			17時30分 ~21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。

# 【 11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	★
リラククスヨガ（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癒しましょう！	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で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）	筋肉を脱力させ自重を利用してポーズを深めます。時間をかけ硬い靭帯や腱を緩め、エネルギーの流れを促します。リラククス効果が高く、忙しい中で心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をかけるクラス。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、バランスの良いジークエンスで、リラククスしながら動きまわります。	18名	★
アロマヨガ（水）	アロマとヨガの相乗効果で自律神経のバランスを整えていきます。	18名	★★
脂肪燃焼カキラ（水）	呼吸を意識しながら動くことで筋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	★
お腹引き締めヨガ（木）	腹筋・背筋のバランスを向上させ、カラダの中心部分を整えることで、お腹を引き締める効果を高めます。単に筋肉を鍛えるのではなく、コアを強化し、しなやかなカラダを目指していくため、ほっこりお腹や腰痛にお悩みの方にもオススメです。	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～ ストレッチフロー（木）	前半は骨盤くびれ～を使用し、ストレッチを中心に身体をほぐしていきます。後半は太陽礼拝やフローで身体を動かしていきます。	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）	コントロールして筋力をほぐしてから、正しく身体を使って動き、不調を改善していくレッスン。肩こり、腰痛、倦怠感を緩和して、気になるお悩み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できるようになり 姿勢も整います。基礎代謝が上がり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す。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して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	★
バレトン（土）	バレエ・フィットネス・ヨガの動きを融合させた規定で行うボディメイクエクササイズ。定義の感覚を自覚させ、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たりと動いて、ココロをほぐしていきます。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ぐしていきます。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	★

やさしいリフォーマー（F）	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。	13名	★
やさしいリフォーマー（J）	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。	13名	★
やさしいリフォーマーMIX	初めての方におススメ。フットバー、ジャンプボードを組み合わせて使用した姿勢改善を目的とするクラスです。	13名	★
リフォーマーベーシック（F）	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。	13名	★
リフォーマーウエストシェイプ	お腹周りを中心に下腹部/ウエスト周りをスッキリ締めるクラス。ウエストシェイプ、くびれのあるボディを作ります。	13名	★★
リフォーマーボディメイクMIX	リフォーマーに慣れてきた方におすすのクラス。ボディメイク、姿勢改善の効果が期待できます。	13名	★★
リフォーマー美尻	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。	13名	★★

## 11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 11月の休館日：29日（水）30日（木）

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** level so happy  
*Bearsi*