

Vivo Bearsi 香櫨園 レッスンスケジュール

2023年11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
	富士山浴岩ホットスタジオ	常温スタジオ	富士山浴岩ホットスタジオ	常温スタジオ	富士山浴岩ホットスタジオ	常温スタジオ	富士山浴岩ホットスタジオ	常温スタジオ	富士山浴岩ホットスタジオ	常温スタジオ	富士山浴岩ホットスタジオ	常温スタジオ	富士山浴岩ホットスタジオ	常温スタジオ	
10:00	時間変更 10:15~11:15 フレイグランス マグマストレッチ 平野律子	10:15~11:15 シェイプアップヨガ 黄	NEW 10:15~11:15 マグマ ベーシックヨガ Michiyo	10:30~11:30 ZUMBA ※シューズ要 絵里奈	10:30~11:30 マグマ桃尻 beautyEX KAHO	10:15~11:15 骨盤くびれ～る プリーズヨガ yukie	10:15~11:15 マグマ ベーシック AYU	10:30~11:15 ピラティス yukie	10:15~11:15 時間変更 10:30~11:30 Music: Vinyasa Flow♪ 高柴	10:20~11:20 フレイグランス マグマストレッチ AYU	10:15~11:15 骨盤くびれ～る ベーシックヨガ 平野真知子	10:15~11:15 時間変更 10:30~11:30 季節のフローヨガ Chie	10:15~11:15 フレイグランス マグマ ベーシックヨガ AYU	10:30~11:30 季節のフローヨガ Chie	10:00
11:00															11:00
12:00			12:00~13:00 マグマデトックス 絵里奈		NEW 12:00~13:00 マグマ アクティブヨガ Michiyo	11:45~12:45 ピラティス yukie				12:00~12:45 トータル美bodyEX&ヨガ 高柴	NEW 11:45~12:45 マグマ 美シェイプヨガ Ayako		12:00~13:00 マグマヨガ Chie		12:00
13:00		13:00~14:00 季節のフローヨガ Chie													13:00
14:00			骨盤くびれ～る 使用	13:15~14:15 ボディカラム ワインヨガ 辻田	NEW 14:00~15:00 マグマ リフレッシュヨガ Ayako						13:15~14:30 マグマデトックスヨガ minika			14:00~15:00 骨盤くびれ～る リフレッシュヨガ Mayu	14:00
15:00												14:30~15:15 カラダすっきりカラ 明季子-akiko-			15:00
16:00															16:00
17:00															17:00
18:00															18:00
19:00															19:00
20:00															20:00
21:00															21:00
スクールスケジュールの見方													営業時間		
											11:00~12:00	時間	月～金	10:00~22:00	
											ヨガ	レッスン名	土日祝	10:00~19:00	
											伊藤	インストラクター	休館日は、 年間スケジュールを ご確認ください。		
												初めての方にも オススメ レッスン!			

- 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シー×医学博士勝野先生のダブル監修 骨盤くびれ～る」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30分パーソナルは予約制になります。30分¥3000 (税抜)

Vivo Bearsi 香櫨園【 レッスンプログラム内容 】

2023年11月

■ 常温スタジオレッスン

クラス	内 容	定員	時間
基 本			
HITヨガ	前半は簡単な種目を取り入れた、短時間インターバルトレーニングを行います。その後、全身をほぐすヨガを行い脂肪燃焼と代謝アップを目指します。	20名	60分
JEA監修のメディカルアロマ ヴィンヤサフローヨガ	ジャパン・エコール・デ・アロマテラピー(JEA)監修のメディカルアロマを取り入れたレッスン。ディフューザー、ルームスプレーをその日のレッスンに合わせて組合せ、ヨガを行います。	20名	60分
ブリーズヨガ ～呼吸と動きの連動～	呼吸を整えることを重視し、身体の爽快感を味わいます。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	45分
ベーシックヨガ	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。理想の身体を目指します。	20名	45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	45分
カキラ	【力】関節を動かして【キ】機能を改善して 【ラ】楽な身体をつくる頑張らないのに即効性があるエクササイズです！	20名	45分
健 康			
ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合させた創作ダンスです！脂肪燃焼にも効果的です。 ※シューズ必要	15名	60分
姿勢美人ピラティス & ヨガ	お腹周りを引き締め、姿勢を改善、身体のバランスを整えるクラスです。しなやかな筋肉をつくり、呼吸をしっかり使うことで、リンパ・ホルモン系に作用し動きを高めめます。	20名	45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せんが、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	45分
美 容			
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！音楽に合わせながら楽しくシェイプアップ！	14名	45分
(夜の)スロウフローヨガ	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	45分
パワーヨガ	多くのポーズに応用を加えておこなっていきます。季節のフローヨガある流れでコアを鍛えます。ラストはダイナミックナフローを楽しみましょう。	20名	45分
シェイプアップヨガ	全身の筋肉を引き締め、動きやすい身体づくりを目指していくクラスです。	20名	45分
Music Vinyasa Flow ♪	前半は上半身、骨盤周りをほぐし後半はダイナミックなフローも取り入れて動いていきます。空間音楽も是非楽しんでください♪	20名	60分
太陽礼拝&リラクソヨガ	前半は太陽礼拝を中心に呼吸と動きを連動させて1つ1つのポーズを流れるようにこり積極的に身体を動かします。後半は、全身をほぐしながら日々の疲れをじっくりと癒していきます。	20名	60分
美Bodyコアトレ&ヨガ	前半は全身の筋肉をしっかりと使いながらリズムに合わせてコアトレーニングをします。後半はリラクソヨガで身体をほぐします。綺麗な美Body作りましょう☆	20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・途中退室は、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枠までとなっております。翌月分も2枠内に含まれますのでお気をつけください。
- ※ 3枠を超え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。
- 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。
- 残り約10分は、クールダウンとして浴岩浴をご利用ください。
- レッスン参加時は、蓋付きボトルのお飲み物を忘れずお持ちください。
- ※ レッスン後は、室内清掃をさせていただきますので、速やかにご退室をお願いいたします。

■ マグマスタジオレッスン(定員14名)

クラス	内 容	定員	時間
基 本			
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
フレグランスマグマストレッチ	アロマの香りを楽しみながら、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
マグマベーシックヨガ	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
マグマリラクソヨガ	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
健 康			
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
トータル美bodyEX	体幹トレーニングとストレッチを組み合わせながら動いていきます。	14名	45分
骨盤呼吸エクササイズ (ピルピスワーク)	骨盤を軸に、身体全体の動きを運動させる体操です。骨盤・内臓の位置を正しく整え、骨盤内の血行を良くします。	14名	60分
月読みカキラ	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て。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
エアロ & 筋膜ストレッチ	前半は、初めての方でも出来るエアロの動きを組み合わせず少しづつ運動強度を上げていきます。後半は、使った筋肉をメインにストレッチしていきます。	14名	60分
美 容			
マグマアクティブ	前半しっかり全身を伸ばしながら後半は立位もいれてしっかり動いていきます。	14名	60分
マグマリフレッシュヨガ	呼吸と姿勢を意識し、リフレッシュポーズを取り入れながらゆっくりと動き、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
マグマピラティス	動きの中で、自身の筋肉の緊張や姿勢の歪みを感じとっていきます。正しい骨格の動きを意識しながら体幹の筋肉を鍛えます。	14名	60分
マグマ美シェイプヨガ	捻りのポーズを取り入れ、全身引き締めデトックスしていきます。しっかりと身体を動かしたい方におすすめのレッスンです。	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	46分

■ 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
- 「こころからだ」の両面から美しさをプロデュース

Vivo.....元気な、生き生きした

- Bearsi.....喜びを感じる
- (ともにイタリア語)
- 幸せを感じる

【 営業時間 】

- 月～金 10:00～22:00 千662-0975
- 土日祝 10:00～19:00 兵庫県西宮市市庭町9-12
- 休館日 年間スケジュール TEL: 0798-35-6660

【 住 所 】

