

【2023年12月】

feel so happy Vivo Bearsi 豊中店



# 2023年12月スクールスケジュール



休館日

12月の休館日  
29日(金) 30日(土)  
31日(日)

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				NEW 45分						60分	
10:30	10:20~11:20 アクティブ ヨガ Mai			60分	10:20~11:05 やさしい ピラティス AKKO		60分		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	10:15~11:15 お腹引き締め ヨガ COCO
11:00			60分									
12:00	60分											
13:00	11:40~12:40 姿勢改善ヨガ COCO											
14:00			60分									
15:00												
16:00			60分									
17:00												
18:00												
19:00	60分											
20:00	18:45~19:45 リラクソヨガ 阿部			NEW 60分	19:00~20:00 ビューティー エナジーフロー KAORI	60分	60分		60分	18:45~19:45 フローズロー ヨガ 坂上		60分
21:00			60分									
21:30												

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			
時間	19:30~20:15	月~金	午前
10:00			10時~16時
11:00			Close
12:00			16時~17時30分
13:00			午後
14:00		土・日・祝	17時30分~21時30分
15:00			10時~17時30分
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
21:30			

[平日スタッフ常駐時間] 10:00~16:00 17:30~21:30

平日21:30営業終了

初めての人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12月】

feel so happy Vivo Bearsi 豊中店



# 2023年12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		時間	19:30~20:15	月~金	午前	
10:00			60分		60分		60分			10:00	スクールスケジュールの見方			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	19:30~20:15	月~金	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	レッスン名	ホットヨガ		Close		
12:00		NEW 60分 11:40~12:40 ◆姿勢美人 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 アップヨガ Chiyomi			13:00	インストラクター	名前	16時~17時30分			
13:00				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			14:00	ホットのクラス が初めての 方におすすめ	◆	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		60分 13:30~14:30 リフォーマー ベーシック (F) ALISAN			15:00	常温		17時30分 ~21時30分			
15:00				60分 13:30~14:30 第1・3週目 アナトミック 骨盤ヨガ hanako	Change 45分 15:00~15:45 第1・3週目 ◆ストレッチ &リリース ゆうこ				16:00	リフォーマー スタジオ		10時~17時30分			
16:00				60分 13:30~14:30 第2・4週目 ボディ・シェイ プヨガ Kazumi					17:00	初めての方が入りやすいクラスとなっています。					
17:00	[平日スタッフ常駐時間] 10:00~16:00 17:30~21:30			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				18:00	溶岩スパをご利用頂けます。					
18:00				60分 18:00~19:00 やさしい リフォーマー (MIX) hanako	12月の休館日 29日(金) 30日(土) 31日(日)					19:00	※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				60分 19:15~20:15 ◆不調リセット カラダ改善ヨガ hanako				Vivo Bearsi				20:00	※予約枠は、2枠までとなります。		
20:00	60分 20:00~21:00 全身スッキリ ホット肩甲骨ヨガ Etsu							平日21:30営業終了				21:00	※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					電話: 06-6848-8300				21:30	※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。					

# 【 12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)	呼吸を大切に作るクラスです。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。身体を動かし汗をかいてすっきりしましょう。	20名	★
身体を整えるフローヨガ (火)	丁寧に身体と呼吸を繋ぎ、自分の可能性に気付いていく時間。身体が硬い人やヨガを難しく捉えている方、腰痛や肩凝り、肩凝りに悩んでいる方、より快適な身体作りを一緒にしていきます。	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。時間をかけ硬い筋帯や腱を緩め、エネルギーの流れを促します。リラククス効果が高く、忙しさの中で心身のバランスをとるためにオススメです。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	★
ビューティーエナジーフロー (火)	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。1日頑張ったお身体を緊張から解放しましょう。	20名	★★
骨盤くびれ～を整えるウィメンズヨガ (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。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できるクラス。免疫カアップ・全身パフォーマンスカアップします。	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、リラククスしながら動きます。	18名	★
脂肪バイバイヨガ (水)	常温スタジオですが、冬場は暖かめ、夏場は又ルめの温度設定です。ご自身の基礎代謝をupさせ、太りやすい身体へと変えて行きます。普段ホットスタジオが少し苦手な方、じっくりご自身のインナーマッスルを鍛えたい方におススメです。	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ていきます。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	★

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た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綺麗に整え、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めのクラス。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	★★



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。

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くしていきます。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ククスしていきます。	20名	★
姿勢美人ピラティス (金)	お腹周りを引き締め、姿勢を改善し、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、呼吸をしっかりとつづかうことで、リンパ・ホルモン系に作用し働きを高めていきます。	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)	コリトクを使い関節をほくしてから、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、肩甲骨を動かさず呼吸が大きくできるようなり姿勢を整えます。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して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浅く感じ、冷え性、体が硬い方にもオススメです！	20名	★
パレト (土)	パレオ・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。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、関節をしっかりと動かし、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、眠りが浅い、早寝が目覚める・・・そんな寝りに関する悩みは、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、ココロをほくしていきます。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	★

## 12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 12月の休館日：29日(金) 30日(土) 31日(日)

電話 06-6848-8300

