

【2024年1月】

feel so happy Vivo Bearsi 豊中店



# 2024年1月スクールスケジュール



休館日

1月の休館日  
1日(月) 2日(火)  
31日(水)

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				45分					60分			10:00
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 身体を整える フローヨガ 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
11:00			60分 11:00~12:00 やさしい リフォーマー(F) ALISAN										11:00
12:00	60分 11:40~12:40 姿勢改善ヨガ COCO					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
13:00													13:00
14:00			NEW 60分 13:30~14:30 第1・3週目 リフォーマー 美脚					Change 60分 14:00~15:00 脂肪ハイハイ ヨガ 村下					14:00
15:00			60分 第2・4週目 リフォーマー 美姿勢 佐野		60分 14:30~15:30 陰ヨガ Yuko.S								15:00
16:00	[平日スタッフ常駐時間] 10:00~16:00 17:30~21:30												16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00	60分 18:45~19:45 リラクソスヨガ 阿部			60分 19:00~20:00 ビューティー エナジーフロー 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 カキラ 大山		60分 19:20~20:20 リフレッシュヨガ Mai	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		19:00
20:00		60分 20:00~21:00 ◆美脚美尻ヨガ 阿部		45分 20:15~21:00 骨盤くびれへる 整える ウイメンズヨガ KAORI					60分 19:30~20:30 やさしい リフォーマー(J) 大山		45分 20:15~21:00 骨盤くびれへる ストレッチフロー 大桑		20:00
21:00													21:00
21:30	平日21:30営業終了												21:30

[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 営業時間

時間	19:30~20:15	月~金	午前
10時~16時			午前
10時~16時	レッスン名	ホットヨガ	Close
16時~17時30分	インストラクター	名前	午後
17時30分~21時30分	ホットのクラス が初めての 方におすすめ	◆	17時30分 ~21時30分
10時~17時30分	常温	土・日・祝	10時~17時30分
	リフォーマー スタジオ		

初めての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。

【2024年1月】

feel so happy Vivo Bearsi 豊中店



# 2024年1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 営業時間			
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			午前	
11:00	ホットヨガ 塩尻					60分 11:00~12:00 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	10時~16時	
12:00		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						13:00	インストラクター	名前	Close	
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			13:00	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		60分 13:30~14:30 やさしい リフォーマー (F) 第1・3週目 池田 第2・4週目 平		14:00	常温		16時~17時30分	
15:00				<b>NEW</b> 第2・4週目 優しく体幹ヨガ Kazumi	45分 15:00~15:45 第1・3週目 ◆ストレッチ &リリース ゆうこ			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	初めての方が入りやすいクラスとなっています。		17時30分 ~21時30分	
16:00				60分 16:00~17:00 週末の優しい リセットヨガ KAORI				60分 15:00~16:00 ◆骨盤くびれ~る 美・ボディーヨガ 廣田		16:00		溶岩スパをご利用頂けます。	10時~17時30分	
17:00	[平日スタッフ常駐時間] 10:00~16:00 17:30~21:30						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			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。			
18:00			60分 18:00~19:00 やさしい リフォーマー (MIX) hanako							18:00	※予約枠は、2枠までとなります。			
19:00			60分 19:15~20:15 ◆不調リセット カラダ改善ヨガ hanako							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。			
20:00	60分 20:00~21:00 全身スッキリ ホット肩甲骨ヨガ Etsu									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。			
21:00										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。			
21:30	平日21:30営業終了									21:30				



電話：06-6848-8300

1月の休館日  
1日(月) 2日(火) 31日(水)

# 【 1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	★
リラクゼーションヨガ（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	★
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、腰痛や偏頭痛、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、エネルギーの流しを促します。リラクゼーション効果が高く、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	★
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～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ぐします。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、リラックスしながら動きまわります。	18名	★
脂肪ハイハイヨガ（水）	常温スタジオですが、各場は暖かめ、夏場はヌ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。昔の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すすめです。	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	★★
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も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合わせて流動的に展開していきます。洗練されたとても美しいヨガです。	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て、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～るを使用し、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	★
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なぐことで、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。心ももやもや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）	コリをほぐし引き締めてから、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できるようなり姿勢も整います。基礎代謝が上がると嬉しい背中美人に！	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（土）	バレエ・フィットネス・ヨガの動きを融合させた様式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	★★
優しく体幹ヨガ（第2・4土）	必死に、一生懸命に、がむしゃらに…！ではなく、じっくり、ゆっくり、そして楽しく、体幹を育てていきましょう。ご自分のペースでご参加下さい。	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、こぼりをほどこ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らえます。	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、より快適に効果的の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）	初めての方におすすめ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）	初めての方におすすめ。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	初めての方におすすめ。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	★
リフォーマー美脚	美しいヒップラインと美脚を目指すエクササイズを行うクラスです。	13名	★★
リフォーマー美姿勢	背筋を整えてあげることで、お腹などの前側の筋肉を意識しやすくなります。肩甲骨の動きや姿勢改善に繋がるクラスです。	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	★★

## 1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 1月の休館日：1日（月）2日（火）31日（水）

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。