



### ■ 常温スタジオレッスン

クラス	内 容	定員	時間
<b>基 本</b>			
ピラティス	ミニボール等を用いて身体をほぐしたり、インナーマッスルを効果的に鍛えるエクササイズです。	15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＞と動きの運動～	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	60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	60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す。毎月変わる音楽もお楽しみください。	20名	60分
カラダすっきりカキラ	【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
<b>健 康</b>			
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	18名	60分
リフレッシュヨガ	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、呼吸をしっかりと使うことで、リンパ・ホルモン系に作用し動きを高めます。	20名	60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すが、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	60分
<b>美 容</b>			
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！音楽に合わせて楽しくシェイプアップ！	20名	60分
(夜の)スローフローヨガ	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	60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	60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سس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

### ■ マグマスタジオレッスン(定員14名)

クラス	内 容	定員	時間
<b>基 本</b>			
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、ヨガの基本的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سس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
<b>健 康</b>			
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&ヨガ	体幹トレーニングと ストレッチを組み合わせることで動いていきます。	14名	45分
マグマ桃尻beautyEX	ぷりっと桃尻を目指しながらエクササイズしていきます。 背中やくびれも一緒に綺麗を作っていきますよ！	14名	60分
月読みの寝カキラ	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た、月の名前を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
<b>美 容</b>			
アロマリセットヨガ	アロマの香りを楽しみながら呼吸を深めヨガのポーズで体を緩めていきます。	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	60分
マグマリラクسس機能UP	リラクセスしながら、身体を整え、機能改善を目指すクラスです。 初心者の方にもおすすめです。	14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時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付けください。

※ 3枠を超過し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滑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。

### ■ 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

「ここからからだ」の両面から美しさをプロデュース

### 【 営 業 時 間 】

月～金 10:00～22:00

土日祝 10:00～19:00

休館日 年間スケジュール

### 【 住 所 】

〒662-0975

兵庫県西宮市市庭町9-12

TEL: 0798-35-6660

Vivo.....元気な、活き活きた

Bearsi.....喜びを感じる

(ともにイタリア語)

幸せを感じる

