

いつまでもうつくしく、いつまでもキレイに。
自分らしい本当の美しさを。

2024.2月

スクールスケジュール



営業時間は平日10:00~22:00、土日祝10:00~19:00 (一部異なる曜日あり)								
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
			9:30 Open ※水・日のみ				9:30 Open ※水・日のみ	
10:00	溶岩石ホットスタジオ 10:15~11:15 骨盤くびれ〜 太陽礼拝&リラクソヨガ 御園 ★★	溶岩石ホットスタジオ 10:15~11:00 やさしい朝ヨガ Chika.M ★	溶岩石ホットスタジオ 09:45~10:45 スローフローヨガ 今井 ★★	溶岩石ホットスタジオ 10:15~11:00 ピラティス ヨン ★	溶岩石ホットスタジオ 10:15~11:00 筋調整ヨガ 御園 ★	溶岩石ホットスタジオ 10:15~11:15 朝のヨガ MIKAN ★★	溶岩石ホットスタジオ 9:45~10:45 初めてのピラティス 吉成 ★	10:00
11:00	溶岩ホットタイム	11:15~12:15 骨盤くびれ〜 ほぐすヨガ Chika.M ★	11:05~12:05 美調整ヨガ 今井 ★	11:15~12:15 リセット&フローヨガ ヨン ★★	11:20~12:20 骨盤と背骨を整えるヨガ Mika.F ★★	溶岩ホットタイム	溶岩ホットタイム	11:00
12:00	溶岩ホットタイム	溶岩ホットタイム	溶岩ホットタイム	溶岩ホットタイム	溶岩ホットタイム	12:30~13:30 カキラ〜免疫力UP〜 明季子-akiko- ★	12:00~13:00 Good shape Yoga Yukie ★★	12:00
13:00	ストレッチスタジオ (7:00)	ストレッチスタジオ (7:00)	ストレッチスタジオ (7:00)	ストレッチスタジオ (7:00)	ストレッチスタジオ (7:00)	13:00~14:00 ボディコンディショニングヨガ 御園 ★★	溶岩ホットタイム	13:00
14:00	13:00~14:00 JEA監修メディカルアロマ ピラティス Ryoko ★★	14:30~15:30 美BODY Yoga Mayu ★★	13:30~14:30 カキラ Makiko ★★	14:15~15:15 kireilになるヨガ 今井 ★★	14:00~15:00 ボディメイク 絵里奈 ★★	14:00~15:00 ボディメイク 絵里奈 ★★	溶岩ホットタイム	14:00
15:00	14:30~15:30 骨盤くびれ〜 リセットヨガ Ryoko ★	15:00~16:00 姿勢美人ピラティス 塩尻 ★★	15:00~16:00 痩身ヨガ 黄 ★★	15:00~16:00 エイジングケアヨガ Keiko ★	16:00~17:00 骨盤くびれ〜 リセットヨガ Mayu ★★	15:45~16:45 週末リフレッシュヨガ Mika.F ★★	16:00~17:00 骨盤くびれ〜 リセットヨガ Mayu ★★	15:00
16:00	溶岩ホットタイム	溶岩ホットタイム	溶岩ホットタイム	溶岩ホットタイム	溶岩ホットタイム	17:15~18:15 美BODY Yoga Mayu ★★	17:30~18:15 骨盤くびれ〜 ほぐしのヨガ Mayu ★	16:00
17:00	溶岩ホットタイム	溶岩ホットタイム	溶岩ホットタイム	溶岩ホットタイム	溶岩ホットタイム	18:45~19:45 デトックスヨガ Chika.M ★★	営業時間	17:00
18:00	18:30~19:30 カキラ Makiko ★★	19:00~20:00 美尻メイク 絵里奈 ★★	19:00~20:00 痩身ヨガ 黄 ★★	19:00~20:00 エイジングケアヨガ Keiko ★	18:45~19:45 デトックスヨガ Chika.M ★★	17:15~18:15 美BODY Yoga Mayu ★★	17:30~18:15 骨盤くびれ〜 ほぐしのヨガ Mayu ★	18:00
19:00	20:00~21:00 リフレッシュヨガ 高屋 ★★	20:45~21:30 リンパデトックスヨガ Rio ★★	20:30~21:30 体質改善 デトックスカキラ 明季子-akiko- ★★	20:20~21:20 骨盤くびれ〜 リラクソヨガ 御園★	20:15~21:15 骨盤くびれ〜 癒すヨガ Chika.M ★	18:45~19:45 デトックスヨガ Chika.M ★★	18:30~19:30 骨盤くびれ〜 ほぐしのヨガ Mayu ★	19:00
20:00	溶岩ホットタイム	溶岩ホットタイム	溶岩ホットタイム	溶岩ホットタイム	溶岩ホットタイム	20:00~21:00 リフレッシュヨガ 高屋 ★★	20:00~21:00 リフレッシュヨガ 高屋 ★★	20:00
21:00	溶岩ホットタイム	溶岩ホットタイム	溶岩ホットタイム	溶岩ホットタイム	溶岩ホットタイム	20:00~21:00 リフレッシュヨガ 高屋 ★★	20:00~21:00 リフレッシュヨガ 高屋 ★★	21:00
22:00	溶岩ホットタイム	溶岩ホットタイム	溶岩ホットタイム	溶岩ホットタイム	溶岩ホットタイム	20:00~21:00 リフレッシュヨガ 高屋 ★★	20:00~21:00 リフレッシュヨガ 高屋 ★★	22:00

●◎マークのレッスンは、フランスから直輸入の100%天然メディカルアロマを使用したJEA(ジャパン・エコー・アロマセラピー) 監修の「Wellness Colours Academy」オリジナルプログラムです。香りを楽しむだけでなく、空気中に散布されたメディカルアロマの効果を肌からも吸収し、カラダの自然治癒力を高めることができます。使用のオイルは店頭でお買い求め可能です。

- 個人レッスン(有料)の詳細は2日前までの事前ご予約が必要です。詳しくはフロントまでお問い合わせください。
- プログラム開始後の入場、レッスンの開始後の途中退場は出来ませんのでご了承ください。万が一、体調がすぐれない場合は、スタッフまでお声掛けください。
- 欠席をされる場合はレッスン開始1時間前までに連絡をお願いします。連絡なしでの欠席は出席とカウントし、振替ができませんのご注意ください。
- プログラムに参加時は、必ず飲み物も忘れずをお願いします。(推奨500~1,000ml)
- インストラクターの都合により、プログラムの変更や担当者の変更をすることがございます。その場合は事前にお知らせしますので、予めご了承ください。

【住 所】

〒662-0973

兵庫県西宮市田中町1番6号エビスタ西宮3階

TEL: 0798-22-8650

スクールの見方

★★★	初心者の方にオススメ!
★★★	強度
★★★	溶岩スパ利用時間

平日 10時~22時
水/日のみ9:30 Open

土・日・祝日 10時~19時
水/日のみ9:30 Open

清掃 16時~17時30分

※ストレッチスタジオは毎日7時~23時利用可

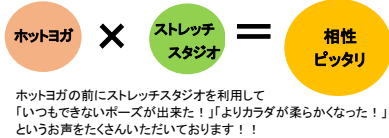
定休日: 11・21・月末

【 レッスンプログラム(内容) 】 2024年2月

クラス	内 容	強度
基本・リラククス/Basic & Relax		
JEA監修 メディカルアロマピラティス (月)13:00~14:00 Ryoko	フランスから直輸入の100%天然メディカルアロマを使用したJEA(ジャパン・エコール・アロマテラピー)監修の「Wellness Colours Academy」オリジナルプログラムです。皮膚からメディカルアロマの成分を吸収し、自然治癒力を高めながら、正しい姿勢をキープできるようにするためのコアを中心とした筋肉を鍛えていきます。	★★
骨盤くびれ〜る リセットヨガ (月)14:30~15:30 Ryoko	正しい姿勢を楽にキープできる「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の骨盤くびれ〜る」と凝り固まった筋膜ほぐしに最適な「コリト」を使用した。筋膜リリースとストレッチを組み合わせたVivo&Vivo Bearsiのオリジナルレッスンプログラム。正しい姿勢で楽にポーズをとることができるので、「伸ばす」「ねじる」などの動作が最大限できるようになります。	★
リンパデトックスヨガ (火)20:46~21:30 Rio	ヨガのポーズとほぐしでリンパを流し、からだに溜まった老廃物の排出を促します。心地よくリフレッシュできるレッスンです。	★★
ピラティス (木)10:16~11:00 ユン	インナーマッスルを強化し、体全体のバランスを整えることで「美しい姿勢」「しなやかな筋肉」を手に入れる事が出来ます。	★
骨盤くびれ〜る 夜のリラククスヨガ (木)20:20~21:20 舞風	1日の疲れをリフレッシュさせながら心地良い睡眠が得られるようにゆったりとヨガを行います。	★
デトックスヨガ (金)18:46~19:46 Chika.M	月礼拝をおこないます。ゆったりと動きながら、疲れやストレスを沈めエネルギーバランスを整えます。冷え・むくみの解消や、安眠、骨盤矯正などの効果が期待できます。	★★
骨盤くびれ〜る 癒すヨガ (金)20:16~21:16 Chika.M	月礼拝をおこないます。ゆったりと動きながら、疲れやストレスを沈めエネルギーバランスを整えます。冷え・むくみの解消や、安眠、骨盤矯正などの効果が期待できます。	★
週末リフレッシュヨガ (土)16:46~18:46 Mika.F	日々の疲れや、ストレスを、ヨガをすることで自身の心と身体を調える時間をもちませんか？癒し空間を大切に、ポーズに至るまで一つ一つ丁寧にいきますので、安心してご参加頂けます。	★★
Good shape Yoga (日)12:00~13:00 Yuki	体幹を意識したポーズや動きを取り入れ、心と身体をリフレッシュします。	★★
骨盤くびれ〜る ほぐしのヨガ (日)17:30~18:15 Mayu	ローラーや骨盤くびれ〜るクッションを使って、どこか凝り固まっている体への気付きを深めましょう。リラククスしたい方にオススメです。	★

■ Vivo Bearsi スクール運営コンセプト(女性専用)

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
「こころからだ」の両面から美しさをプロデュース
さあもっと命の営みを見つめた Inside Beautyを始めましょう
Vivo……元氣な、活き活きした Bear JEA監修メディカルアロマ



■ Vivo Morbido 運営コンセプト(男女兼用)

しなやかに生きよう
もっと柔らかく、もっとしなやかに、もっと身体に、もっと心に
身体を感じる、変えていく。
ココロとカラダを整えるストレッチスタジオへ
Morbido……やわやかい (共にイリア画)

●Vivo Morbido 6つの効果●

- ①疲労回復
- ②肩こり・腰痛改善
- ③「動かせるカラダ」作り
- ④「美しい姿勢」作り
- ⑤冷え性・むくみの改善
- ⑥リラクゼーション効果

【エビスタ西宮店】 0798-22-8650

クラス	内 容	強度
健康/Health		
骨盤くびれ〜る 太陽礼拝&リラククスヨガ (月)10:16~11:16 舞風	正しい姿勢を楽にキープできる「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の骨盤くびれ〜る」と凝り固まった筋膜ほぐしに最適な「コリト」を使用した、筋膜リリースとストレッチを組み合わせたVivo&Vivo Bearsiのオリジナルレッスンプログラム。正しい姿勢で楽にポーズをとることができるので、「伸ばす」「ねじる」などの動作が最大限できるようになります。	★★
筋調整ヨガ (金)10:16~11:00 舞風	筋調整ヨガとは「アイントリック」という関節を動かさずに筋肉を収縮させたり、伸ばしたりして筋力向上を図るトレーニング方法を用いたヨガです。	★
カキラ (月)18:30~19:30 (木)13:30~14:30 Makiko	ろっ骨を膨らませて深い呼吸と共に関節を動かして身体をほぐし、機能改善し身体と日常の動きが楽になるエクササイズ。	★★
やさしい朝ヨガ (火)10:16~11:00 Chika.M	眠っている間に固まった身体を、呼吸とともに背骨を中心にゆっくり動かし巡りをよくします。	★
骨盤くびれ〜る ほぐすヨガ (火)11:16~12:16 Chika.M	身体への意識を高めてゆっくり動きます。骨盤クッションを使い身体の奥からほぐします。	★
姿勢美人ピラティス (水)16:00~16:00 塩尻	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かうことで、リンパ・ホルモン系に作用し動きを高めていきます。	★★
体質改善 デトックスカキラ (木)20:30~21:30 明季子	ろっ骨を膨らませて深い呼吸と共に関節を動かして身体をほぐし、機能改善し身体と日常の動きが楽になるエクササイズ。	★★
リセット&フローヨガ (木)11:16~12:16 ユン	前半はストレッチや呼吸法、リンパを流すなど滞りをリセット。後半からはダイナミックなフローの動きで代謝を上げていくクラス。	★★
ボディコンディショニング ヨガ (金)13:00~14:00 舞風	ヨガのポーズを用いて、しっかり身体を鍛えるエクササイズです。心地のよい汗を流し、コンディショニングを整えます。	★★★
カキラ 〜気力UP〜 (土)12:30~13:30 明季子	ろっ骨を膨らませて深い呼吸を、それと共に関節を動かして身体をほぐし、機能改善をします。日常の動きと身体が楽になるエクササイズです。	★
美BODY Yoga (火)14:30~15:30 Mayu	太陽礼拝のバリエーションで、ダイナミックに動き、日常生活の姿勢改善をし疲れにくい身体を目指していきます。汗をかきたい人にもオススメです。	★★
美BODY Yoga (土)17:16~18:16 Mayu	太陽礼拝のバリエーションで、ダイナミックに動き、日常生活の姿勢改善をし疲れにくい身体を目指していきます。汗をかきたい人にもオススメです。	★★
初めてのピラティス (日)18:46~10:46 吉成	身体の感覚・呼吸・インナーマッスルを感じるクラスです。ピラティスは10回で気分が良くなり、20回で見た目が変わり、30回で全く別の身体に生まれ変わると言われています。まずは基本からはじめましょう!	★
美観/Beauty		
リフレッシュヨガ (月)20:00~21:00 高麗	呼吸を深めながら、フローで動いて心地のよい汗をかくクラスです。	★★
肌戻メイク (火)18:00~20:00 鏡風紫	お尻をメインに動かし鍛えて全身を整えていきます。引き上がった丸いお尻を目指すのはもちろん、腰痛予防や姿勢改善に繋がります。理想のスタイルを作り上げていきましょう。	★★
スローフローヨガ (水)8:46~10:46 今井	身体も心もほぐして、呼吸にあわせてゆっくり流れるように動いていきます。心と身体のほぐれた気持ちよさを体感できます。	★★
美調整ヨガ (水)11:05~12:05 今井	丁寧な呼吸を通して、身体のひとつひとつをゆっくりと動かし整えていきます。	★
Kireilになるヨガ (木)14:16~15:16 今井	意識的に呼吸をし、意識的に身体のひとつひとつを動かすことで、心と身体が繋がってきます。心身ともにkireilになりましょう!	★★
瘦身ヨガ (水)18:00~20:00 貴	自重でしっかりと身体に効かせるポーズそして、有酸素も取り入れた瘦身ヨガ。美しく瘦身効果を上げていきましょう。	★★★
エイジングケアヨガ (木)18:00~20:00 Keiko	お仕事帰りに心と体をリセット&リフレッシュしませんか?深い呼吸と共に動きがほぐれると心もリラックスモードに向かいます。	★
骨盤と背骨を整えるヨガ (金)11:20~12:20 Mika.F	身体の中心軸を整えて、姿勢改善、肩こりを解消して、凝りや緊張を和らげ、全身の巡りを良くしていくクラスです。	★★
朝のヨガ (土)10:16~11:16 MIKAN	呼吸法や太陽礼拝をメインにおこなっていきます。ゆっくりと動いていく中で、朝の気持ちの良い身体を目覚めを感じてください。	★★
ボディメイク (土)14:00~16:00 鏡風紫	日常生活で硬くなった身体を整え、お尻、お腹、背中など週替わりで各部位のほぐしや筋力トレーニングを行います。ご自身の身体をよく観察しながら自分が思う理想の身体と一緒に作っていきましょう。	★★★
骨盤くびれ〜る 筋膜リセットヨガ (日)16:00~17:00 Mayu	太陽礼拝のバリエーションで、ダイナミックに動き、日常生活の姿勢改善をし疲れにくい身体を目指していきます。汗をかきたい人にもオススメです。	★★