

# Vivo Bearsi 香櫨園 レッスンスケジュール

## 2024年3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		10:15~11:15 シェイプアップヨガ 黄	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	10:15~11:15 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 マグマ 美尻メイク 絵里奈	10:30~11:30 Music: Vinyasa flow 高柴	10:20~11:20 フレグランス 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 フレグランス 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		11:45~12:45 ピラティス yukie					12:00~12:45 トータル美bodyEX&3カ 高柴	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		13:15~14:15 ボディカラム ワインヤマトヨガ 辻田										13:00	
14:00			骨盤くびれ~る 使用						13:00~14:00 骨盤くびれ~る 太極礼拝&リラックスヨガ 御理		13:15~14:00 マグマデトックスヨガ minika			14:00	
15:00		14:30~15:30 マグマ ベーシックヨガ Chie		14:45~15:45 マグマ リラックスヨガ 辻田		14:00~15:00 マグマ リフレッシュヨガ Ayako		14:30~15:30 マグマ 脂肪燃焼ヨガ minika			14:30~15:15 カラダすっきりカキラ 明季子-akiko-		14:00~15:00 骨盤くびれ~る リフレッシュ Mayu	15:00	
16:00														16:00	
17:00														17:00	
18:00														18:00	
19:00														19:00	
20:00		19:00~20:00 おやすみ前の マグマストレッチ 平野律子		19:00~20:00 美尻メイク 辻田		19:00~20:00 リセット マグマヨガ 塩尻		19:00~20:00 マグマ ベーシックヨガ 黄	19:45~20:45 夜のスロー フローヨガ 今井	19:15~20:15 身体整えるヨガ chiaki				20:00	
21:00			20:15~21:15 マグマヨガ 辻田		20:30~21:30 マグマヨガ 辻田		20:30~21:30 月読みの 寝カキラ 明季子-akiko-							21:00	

**スクールスケジュールの見方**

時間	レッスン名
11:00~12:00	ヨガ
	伊藤

**営業時間**

曜日	時間
月~金	10:00~22:00
土日祝	10:00~19:00

休館日は、年間スケジュールをご確認ください。

- 猫背になりやすい方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）



香櫨園店 0798-35-6660

# Vivo Bearsi 香櫨園【 レッスンプログラム内容 】

2024年3月

## ■ 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 ワインヤサフローヨガ	ジャパン・エコーラル・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しょう。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	【カ】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働きを高めます。	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	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！音楽に合わせてながら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&リラククスヨガ	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とリズミカル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
フレンチマグマストレッチ	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
マグマリラックスヨガ	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！	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
<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
マグマリラックス機能UP	リラククスしながら、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・途中退出は、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、速やかにご退出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

「こころからだ」の両面から美しさをプロデュース

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



## 【 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