

Vivo Bearsi 芦屋 レッスンスケジュール

2024年4月

時間	月曜日 Mon	火曜日 Tue	水曜日 Wed	木曜日 Thu	金曜日 Fri	土曜日 Sat	日曜日 Sun	時間	
10:00	リフォーマースタジオ	ホットスタジオ	リフォーマースタジオ	ホットスタジオ	リフォーマースタジオ	ホットスタジオ	リフォーマースタジオ	10:00	
10:20~11:05	ポイントメイク 美姿勢 辻田	10:30~11:30 美姿勢 ホットカキラ 大山	10:15~11:00 リフォーマーヨガ ヨン	10:15~11:15 スタイルアップI (フットバー) Ryoko	10:30~11:30 美姿勢 ホットカキラ 大山	10:15~11:15 時間変更 10:20~11:20 ボディメイク MIX MARIKO	10:20~11:20 シェイプアップ ホットヨガ 石田	10:30~11:30 ポイントメイク ウェストシェイブ Mayu	10:30~11:30 ホット リフレッシュヨガ MAYUMI
11:00	11:20~12:20 リフォーマーヨガ 田島	11:20~12:20 スタイルアップII (ジャンプボード) 真澄	11:30~12:30 ホットピラティス ヨン	11:30~12:30 ※ポイントメイク 美尻 KANA	11:30~12:30 ※ポイントメイク 骨盤くびれ〜る使用 フローヨガ Mayu	11:30~12:30 11:45~12:30 スタイルアップI (フットバー) 池崎	11:45~12:30 リズムピラティス MARIKO	11:45~12:30 スタイルアップI (ジャンプボード) 平	11:50~12:50 スタイルアップI (ジャンプボード) MAYUMI
12:00	12:40~13:40 ボディメイクMIX 田島	12:45~13:45 スタイルアップI (ジャンプボード) ヨン	13:00~14:00 ホットリフレッシュ ユガ 田原	13:00~14:00 ※ポイントメイク 骨盤くびれ〜る使用 フローヨガ Mayu	13:30~14:30 ポイントメイク ウェストシェイブ 辻野	12:45~13:45 NEW 12:45~13:45 ポイントメイク 美姿勢 MARIKO	12:45~13:45 リフォーマーヨガ K.Yuko	13:00~14:00 ⑩13:00~13:45 やさしいホットピラティス 平	13:00~14:00 ホット アクティブヨガ Michiyo
14:00	骨盤くびれ〜る使用	14:00~15:00 アンシー監修 ツボ押しヨガ 田島	14:15~15:00 NEW リフォーマーヨガ 田原	14:15~15:15 ポイントメイク 美姿勢 Mayu	15:00~16:00 Vinyasa Flow Yoga 高柴	14:00~15:00 ポイントメイク ウェストシェイブ 辻田	14:10~15:10 スタイルアップII (フットバー) 大山	14:15~15:15 ポイントメイク 美尻 辻田	14:15~15:15 ポイントメイク 美尻 辻田
15:00	15:15~16:00 ホット美尻シェイブ 田島	15:30~16:30 リフォーマーヨガ Mayu	15:30~16:30 リフォーマーヨガ Mayu	15:30~16:30 リフォーマーヨガ Mayu	15:30~16:30 リフォーマーヨガ Mayu	15:30~16:30 骨盤くびれ〜る使用	15:30~16:30 ポイントメイク ウェストシェイブ 真澄	15:30~16:30 ポイントメイク ウェストシェイブ 真澄	15:30~16:30 スタイルアップI (フットバー) 辻田
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	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
17:00	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	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
18:00	18:45~19:45 ポイントメイク 美尻 YUKO	18:45~19:45 リフォーマーヨガ 池崎	19:00~20:00 ホットカキラ YUKO	19:00~20:00 リフォーマーヨガ K.Yuko	19:30~20:30 リラックスヨガ Rie	18:15~19:15 ボディメイク MIX 佐野	18:30~19:15 リラクゼーション ユガ AIKO	18:15~19:15 ボディメイク MIX 佐野	18:30~19:15 リラクゼーション ユガ AIKO
19:00	20:15~21:15 リフォーマーヨガ FU	20:15~21:15 JEA監修メディカルアロマ カキラwith ユガ YUKO	20:15~21:15 ポイントメイク 美脚 YUKO	20:15~21:15 スタイルアップI (ジャンプボード) K.Yuko	20:00~21:00 ポイントメイク ウェストシェイブ Shinobu	19:30~20:30 ポイントメイク 美姿勢 AIKO	19:45~20:45 フローヨガ 真澄	19:30~20:30 ポイントメイク 美姿勢 AIKO	19:45~20:45 フローヨガ 真澄
20:00	20:00~21:00 JEA監修メディカルアロマ	20:00~21:00 JEA監修メディカルアロマ	20:00~21:00 JEA監修メディカルアロマ	20:00~21:00 JEA監修メディカルアロマ	20:00~21:00 JEA監修メディカルアロマ	20:00~21:00 JEA監修メディカルアロマ	20:00~21:00 JEA監修メディカルアロマ	20:00~21:00 JEA監修メディカルアロマ	20:00~21:00 JEA監修メディカルアロマ
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00

- 新レッスンスタート!! ピラティスマシン「リフォーマー」を使用してヨガのポーズを習得する「リフォーマーヨガ」。ピラティスの要素も含み、正しい姿勢が身につきます。
適度な負荷でマットのヨガよりもさらに「柔軟性を高める」「体幹を鍛える」などの効果が期待できます!!
- 猫背になりやすい方で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ます。
- ◎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。
- ◆マークのレッスンは、アンシー監修によるツボ刺激とヨガの呼吸・ポーズを組み合わせカラダの不調を改善していく「Wellness Colours Academy」オリジナルレッスンです。
- 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事前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にお願います。
- 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。予めご了承ください。

