

【2024年5月】
feel so happy Vivo Bears! 豊中店



2024年5月スクールスケジュール



休館日	5月の休館日 1日(水) 30日(木) 31日(金)
-----	----------------------------------


時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	ホットスタジオ 60分	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
10:30	10:20~11:20 アクティブ ヨガ Mai	10:30~11:30 やさしい ピラティス AKKO Change	10:30~11:30 ダイナミック ストレッチ &ピラティス 西山	10:30~11:30 リフォーマー ベーシック (F) AL I SAN	10:20~11:20 やさしい リフォーマー (F) 松本	10:20~11:20 ホットヨガ 塩尻	10:20~11:20 リフォーマー ボディメイクMIX 佐野
11:00	11:00~12:00 リフォーマー 美尻 tomo	11:45~12:45 身体を整える フローヨガ Yoshiko	11:45~12:45 やさしい リフォーマー (J) AKKO	11:45~12:45 関節ゆるゆる ヨガ COCO	11:45~12:45 ◆ヴィンヤサ ヨガ Chie	11:40~12:40 ◆姿勢美人 ピラティス 塩尻	11:00~12:00 やさしい リフォーマー (J) AKKO
12:00	11:40~12:40 姿勢改善ヨガ COCO	11:45~12:45 身体を整える フローヨガ Yoshiko	11:45~12:45 やさしい リフォーマー (J) AKKO	11:45~12:45 関節ゆるゆる ヨガ COCO	11:45~12:45 ◆ヴィンヤサ ヨガ Chie	11:40~12:40 ◆姿勢美人 ピラティス 塩尻	11:40~12:40 ◆スタイル アップヨガ Chiyomi
13:00		13:30~14:30 第1・3週 リフォーマー 美脚 NEW	14:30~15:30 ◆ほどけるヨガ 淵上	13:30~14:30 Change リフレッシュヨガ Mai	14:00~15:00 ◆脂肪燃焼ヨガ 阿部	13:30~14:30 第1・3週 hanako アナミック骨盤ヨガ 第2・4週 Kazumi 優しく体幹ヨガ	13:00~14:00 ◆コンディショ ニングヨガ Chiyomi
14:00		13:30~14:30 第1・3週 リフォーマー 美脚 NEW	14:30~15:30 ◆ほどけるヨガ 淵上	13:30~14:30 Change リフレッシュヨガ Mai	14:00~15:00 ◆脂肪燃焼ヨガ 阿部	13:30~14:30 第1・3週 hanako アナミック骨盤ヨガ 第2・4週 Kazumi 優しく体幹ヨガ	13:00~14:00 ◆コンディショ ニングヨガ Chiyomi
15:00		13:30~14:30 第1・3週 リフォーマー 美脚 NEW	14:30~15:30 ◆ほどけるヨガ 淵上	13:30~14:30 Change リフレッシュヨガ Mai	14:00~15:00 ◆脂肪燃焼ヨガ 阿部	13:30~14:30 第1・3週 hanako アナミック骨盤ヨガ 第2・4週 Kazumi 優しく体幹ヨガ	13:00~14:00 ◆コンディショ ニングヨガ Chiyomi
16:00		13:30~14:30 第1・3週 リフォーマー 美脚 NEW	14:30~15:30 ◆ほどけるヨガ 淵上	13:30~14:30 Change リフレッシュヨガ Mai	14:00~15:00 ◆脂肪燃焼ヨガ 阿部	13:30~14:30 第1・3週 hanako アナミック骨盤ヨガ 第2・4週 Kazumi 優しく体幹ヨガ	13:00~14:00 ◆コンディショ ニングヨガ Chiyomi
17:00	[平日スタッフ常駐時間] 10:00~16:00 月~木 17:30~21:30				17:30~22:00 金	16:00~17:00 週末の優しい リセットヨガ KAORI	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
18:00	Change 18:45~19:45 全身ストレッチヨガ 阿部	19:00~20:00 ビューティー エナジーフロー KAORI	19:30~20:30 やさしい リフォーマー (J) NAO	18:15~19:15 代謝促進 カキラ 大山	18:45~19:45 フローズン ヨガ 坂上	19:15~20:15 不調リセット カラダ改善ヨガ hanako	18:00~19:00 やさしい リフォーマー (MIX) hanako
19:00	Change 18:45~19:45 全身ストレッチヨガ 阿部	19:00~20:00 ビューティー エナジーフロー KAORI	19:30~20:30 やさしい リフォーマー (J) NAO	18:15~19:15 代謝促進 カキラ 大山	18:45~19:45 フローズン ヨガ 坂上	19:15~20:15 不調リセット カラダ改善ヨガ hanako	18:00~19:00 やさしい リフォーマー (MIX) hanako
20:00	20:00~21:00 ◆美脚美尻ヨガ 阿部	20:15~21:00 骨盤くびれへる 整える ウイメンズヨガ KAORI	19:45~20:45 ヨガ 基本のキ moco	20:15~21:00 骨盤くびれへる ストレッチフロー 大桑	20:15~21:00 骨盤くびれへる ストレッチフロー 大桑	20:30~21:30 全身スッキリ ホット肩甲骨ヨガ Etsu	20:00~21:00 ◆美脚美尻ヨガ 阿部
21:00	20:00~21:00 ◆美脚美尻ヨガ 阿部	20:15~21:00 骨盤くびれへる 整える ウイメンズヨガ KAORI	19:45~20:45 ヨガ 基本のキ moco	20:15~21:00 骨盤くびれへる ストレッチフロー 大桑	20:15~21:00 骨盤くびれへる ストレッチフロー 大桑	20:30~21:30 全身スッキリ ホット肩甲骨ヨガ Etsu	20:00~21:00 ◆美脚美尻ヨガ 阿部
21:30	月~木 21:30営業終了				金 22:00営業終了	5月の休館日 1日(水) 30日(木) 31日(金) Vivo Bears! 電話: 06-6848-8300	
22:00	月~木 21:30営業終了				金 22:00営業終了	5月の休館日 1日(水) 30日(木) 31日(金) Vivo Bears! 電話: 06-6848-8300	

10:00	[平日 営業時間] 10:00~21:30 [土日祝営業時間] 10:00~17:30		
11:00	スクールスケジュールの見方 営業時間		
12:00	時間	19:30~20:15	午前 10時~16時
12:00	レッスン名	ホットヨガ	Close 16時~17時30分
12:00	インストラクター	名前	午後 17時30分 ~21時30分
13:00	ホットのクラス が初めての 方におすすめ	◆	午後 17時30分 ~22時
14:00	常温		10時~17時30分
15:00	リフォーマー スタジオ	土・日・祝	
15:00	初めての方が入りやすいクラスとなっています。		
15:00	溶岩スバをご利用頂けます。		
17:00	※レッスン参加時には、お飲み物を忘れずにお願いします。 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。		
18:00	※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	※予約枠は、2枠までとなります。		
19:00	※キャンセルをされる場合には、必ず1時間前までに お問い合わせ致します。		
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	※スタジオへの入室は、レッスン開始15分前からできます。		

【 5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。	38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。	38名	★
全身ストレッチヨガ (月)	自重を利用したポーズで、身体中の筋肉をほぐし、関節の可動域を広げていきます。むくみの原因となる余分な水分や老廃物を流し、安眠効果を実感しましょう。	38名	★
美脚・美尻・ヨガ (月)	美脚・美尻・は女性にとってなりたいたい身体ナンパーワンです。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。	38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スッキリしましょう。	38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よ。	38名	★★
ほどけるヨガ (火)	ゆったりとした深い呼吸とともに優しく身体を動かして、日々の疲れを癒していきます。血流を促進して「めぐる体」をつくり、肩こりなどの不調が後戻りしにくい「しなやかな体」づくりへと繋がります。身体のかみを一緒にほぐしていきますよ。	38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。呼吸の音に導かれる声を出し、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。	38名	★★
骨盤くびれへる整えるウィメンズヨガ (火)	骨盤くびれへる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。	38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。	38名	★★★
股関節ゆるゆるヨガ (水)	普段あまり動かさない股関節を緩ますことで、骨盤や体全体の歪みを整えていきます。体の歪みを改善することで、肩凝りや腰痛の改善に、リンパの流れや血行も良くなり、冷え性やむくみの解消が期待できます。	38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。	38名	★★★
代謝促進力キラ (水)	カラダの歪みをリセット。全身の血流をよくし代謝を高めます。関節の歪みを整え、機能を改善し、楽になる。ゆっくり・やさしく・がんばらない。ろっ骨エクササイズがキラですっきりしましょう。	38名	★
ヨガ 基本のキ (水)	ヨガ初心者・身体が硬い・最近ヨガが深まらない・身体の使い方の復習をしたい等、幅広い方にご参加いただけます。解剖学に基づいた、安全で効果的なヨガのポーズにチャレンジできるレッスンです。	38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。	38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。	38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、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すよ。	38名	★★
骨盤くびれへるストレッチフロー (木)	前半は骨盤くびれへるを使用し、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よ。	38名	★★

やさしいリフォーマー (F)	初めての方におススメ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)	初めての方におススメ。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	初めての方におススメ。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	★★
リフォーマーベッシュク (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	★★★

 初めての方が入りやすいクラスとなっています。

クラス	内 容	定員	運動量
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しょう。	38名	★
姿勢美人ピラティス (金)	お腹回りを引き締め、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。	38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。心ももやもやヒップ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。	38名	★★★
不調リセットカラダ改善ヨガ (金)	コリレを使い筋力をほぐしてから、正しく身体を使って動き、不調を改善していくレッスン。肩こり、腰痛、倦怠感を緩和して、気になるお悩みなど引き締めていきます！	38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なるようになり 姿勢も整います。基礎代謝が上がれば若々しい背中美人に！	38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しょう。心も身体も美しく健やかに。	38名	★
メリハリ代謝upヨガ (土)	緊張と弛緩を繰り返し呼吸に合わせて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！	38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。	38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。	38名	★1. ~★★
ストレッチ&リリース (第1・3土)	テニスボールを使い筋力リリースをして身体の柔軟性を高めたり、こむらねをほぐし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。	38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、ストレッチ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すよ。安心して眠るために・・・。	38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委ねてほぐしていきます。道りが良くなり、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とお過ごしください。	38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よ。	38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。	38名	★★~★★★
コンディショニングヨガ (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たらします。	38名	★★
骨盤くびれへる 美・ボディヨガ (日)	最初に骨盤くびれへるのクッションを使い骨盤を整えることで、より快適に効果的なヨガを楽しむことができます。あく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。	38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！	38名	★

5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 5月の休館日：1日(水) 30日(木) 31日(金)

電話 06-6848-8300

