

Vivo Bearsi 箕面 レッスンスケジュール

2024年5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	熔岩ホットスタジオ リフォーマー&フリースタジオ	熔岩ホットスタジオ リフォーマー&フリースタジオ	熔岩ホットスタジオ リフォーマー&フリースタジオ	熔岩ホットスタジオ リフォーマー&フリースタジオ	熔岩ホットスタジオ リフォーマー&フリースタジオ	熔岩ホットスタジオ リフォーマー&フリースタジオ	熔岩ホットスタジオ リフォーマー&フリースタジオ	10:00
11:00	10:40~11:40 ベーシック ホットピラティス 碧山	10:30~11:30 はじめての リフォーマー(F) 松本	10:30~11:15 ベーシックホットヨガ 大桑	10:30~11:30 アロマ ベーシックホットヨガ 松井	10:30~11:30 ビューティー エナジーフロー KAORI	10:30~11:30 アロマ リラックスヨガ Atsuko.K	10:20~11:20 骨盤くびれ~る 朝ヨガベーシック 安原	11:00
12:00	12:00~13:00 美姿勢 ホットカキラ 大山	12:00~13:00 美姿勢 ホットカキラ 大山	12:00~13:00 美姿勢 ホットカキラ 大山	12:00~13:00 美姿勢 ホットカキラ 大山	11:50~12:35 整える優しいゆびヨガ KAORI	12:30~13:30 ストレッチと 太陽礼拝 大桑	12:15~13:15 首肩スッキリ デトックスヨガ KAORI	12:00
13:00	13:00~14:00 はじめての リフォーマー(J) 谷口	13:00~14:00 はじめての リフォーマー(J) 谷口	13:30~14:30 はじめての ベリーダンス Firuze	13:00~13:45 リラックスヨガ ゆうこ	13:30~14:30 アロマ リラックスヨガ Atsuko.K	13:15~14:15 リフォーマー ウエストシェイプ 碧山	13:00~14:00 はじめての リフォーマー(F) 戸山	13:00
14:00	14:00~15:00 骨盤調整 ホットヨガ Etsu	14:15~15:15 骨盤くびれ~る リフレッシュヨガ 谷口	14:00~15:00 ゆったり 動くヨガ KAORI	14:30~15:30 コンディショニング ヨガ Mai	14:30~15:30 リセットヨガ rie	14:30~15:30 リセットヨガ rie	14:30~15:30 Sunday ほっとヨガ イントラ週替わり	14:00
15:00	15:00~16:00 溶岩 ホットタイム	15:00~16:00 溶岩 ホットタイム	15:00~16:00 溶岩 ホットタイム	15:00~16:00 溶岩 ホットタイム	15:00~16:00 溶岩 ホットタイム	15:00~16:00 溶岩 ホットタイム	15:00~16:00 溶岩 ホットタイム	15:00
16:00	16:00~17:00 溶岩 ホットタイム	16:00~17:00 溶岩 ホットタイム	16:00~17:00 溶岩 ホットタイム	16:00~17:00 溶岩 ホットタイム	16:00~17:00 溶岩 ホットタイム	16:00~17:00 溶岩 ホットタイム	16:00~17:00 溶岩 ホットタイム	16:00
17:00	17:00~18:00 溶岩 ホットタイム	17:00~18:00 溶岩 ホットタイム	17:00~18:00 溶岩 ホットタイム	17:00~18:00 溶岩 ホットタイム	17:00~18:00 溶岩 ホットタイム	17:00~18:00 溶岩 ホットタイム	17:00~18:00 溶岩 ホットタイム	17:00
18:00	18:00~19:00 コンディショニング ヨガ Mai	18:30~19:30 リラックス&シェイプ ホットヨガ 小林	18:30~19:30 リラックス ホットピラティス 碧山	18:30~19:30 ベーシック ホットピラティス 碧山	18:30~19:30 NEW アクティブ フローヨガ moco	19:15~20:15 はじめての リフォーマー(J) 荻野	18:00	
19:00	19:00~20:00 リラックスヨガ 小林	19:45~20:45 アロマヒーリング リラックスヨガ 松井	19:30~20:30 リフォーマー 美脚 ARISAN	20:00~21:00 脂肪燃焼 ホットカキラ イントラ週替わり 第1・3週 高田 第2・4週 YUKO	19:45~20:45 はじめての リフォーマー(F) 碧山	19:00		
20:00	20:00~21:00 リラックスヨガ 小林	20:00~21:00 アロマヒーリング リラックスヨガ 松井	19:45~20:45 NEW 骨盤くびれ~る ゆっくり整えるヨガ Satoko	19:45~20:45 はじめての リフォーマー(F) 碧山	19:00	19:00		
21:00	21:00~22:00 溶岩 ホットタイム	21:00~22:00 溶岩 ホットタイム	21:00~22:00 溶岩 ホットタイム	21:00~22:00 溶岩 ホットタイム	21:00~22:00 溶岩 ホットタイム	21:00~22:00 溶岩 ホットタイム	21:00	

●新レッスンはスタート!!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。

●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。(1リットル以上の水分推奨)

女性専用

Vivo Bearsi feel so happy

溶岩石ホットヨガ&ピラティススタジオ

スクールのスケジュールの見方

営業時間

初めの方におすすめ!

溶岩ホットタイム

溶岩レッスン(ホット)

リフォーマーレッスン(常温)

フリーレッスン(常温)

スタッフ常駐時間

月・水・金 10:00~16:00

月・水・金 17:30~22:00

火・木 10:00~22:00

土日祝 10:00~18:00

Vivo Bearsi 箕面【 レッスンプログラム内容 】

2024年5月～

クラス	内容	強度
ベーシックホットピラティス(月)(木)	ゆったりと呼吸を行い、筋肉の緊張をほぐし心身ともにバランスのとれた身体に導きます。	★
骨盤調整ホットヨガ(月)	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。	★
コンディショニングヨガ(月)(木)	呼吸、ストレッチ、ポーズを通じていつの間にか凝り固まった身体や心をほぐし鍛えることで心身のコンディションを整えていきます。	★★
リラクソヨガ(月)	呼吸に意識を向けて行うヨガです。優しいポーズと深い呼吸で、心身をリラックス・リフレッシュしましょう。	★
TriYoga(火)～フローのままに～	世界で最も美しいYogaと称されることもあるTri Yogaの”Tri”の意味はTrinity(三位一体)唯一無二の瞑想的なフローによって肉体・精神・魂にアプローチします	★
骨盤くびれ～るリフレッシュヨガ(火)	骨盤くびれ～るを使う初心者向けのレッスンです。骨盤くびれ～るを使った後は太陽礼拝を中心にしっかりと動いていきます。	★★
美姿勢ホットカキラ	深い呼吸を意識しながら動かすことで、肋骨の動きを柔軟にし身体の関節やそれにまたがる筋肉が整い美姿勢になることで血液促進し脂肪燃焼、体質改善していくクラスです。	★
リラックス&シェイプホットヨガ(火)	疲れた体をほぐし、ほぐした体を引き締めます。引き締めたあとはリラックスし、身体をケアしていきます。	★★
アロマヒーリングリラクソヨガ(火)	季節に合わせたアロマの香りに包まれ、それぞれの季節に不調を起こしやすい脈絡をゆっくり伸ばしていきます。初心者の方でも参加できるゆったり緩められるヨガです。	★
ベーシックホットヨガ(水)	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。代謝を上げて理想の身体を目指します。	★★
ゆったり動くヨガ(水)	初めての方でも安心の、ゆったりとポーズを愉しむクラスです。無理なくマイペースに取り組みます。	★
ゆっくり整えるヨガ(水)	身体をほぐし、内臓をあたため、筋肉を使いながら血行促進することで巡りの良い身体に整えます。	★1.5
はじめてのベリーダンス(水)	中東の音楽に乗り、肩甲骨や骨盤を動かす全身運動です。簡単な動きでくびれやヒップアップ等、女性らしい身体をつくります。みんな楽しく脂肪燃焼しましょう。求めているシェイプアップはベリーダンスにあり！！	★
アロマベーシックホットヨガ(木)	アロマの香りに包まれながら、ヨガの基本的な呼吸法とシンプルなポーズを丁寧にとりながらヨガを楽しむクラスです。	★
リラクソヨガ(木)	前半はテキストを使用し、筋膜リリースで全体をほぐしていきます。後半は、優しいポーズと深い呼吸で、心身をリラックス・リフレッシュしましょう。	★
脂肪燃焼ホットカキラ(木)	筋肉を暖めた状態で、肋骨を中心とした全身の関節を動かし、代謝を上げて脂肪燃焼を目指すアプローチです。	★★
機能改善カキラ(金)	痛みやコリ、むくみを取り除き、身体が本来持っている働きを目覚めさせるようリセットしていきます。	★
整える優しいウィメンズヨガ(金)	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。呼吸の波に乗り体の声を聞きひろがる身体や心の変化を味わってください。どなたでも参加OKです。	★
ビューティーエナジーフロー(金)	呼吸に合わせて流れるようにヨガのポーズを行っていきます。細くて強い引き締った身体を目指しましょう！	★★

クラス	内容	強度
アロマリラクソヨガ(金)(土)	天然のアロマの香りの中で、呼吸に合わせてヨガの基本的なポーズを展開させていきます。リラックスしたい方におすすめです。	★
アクティブフローヨガ(金)	その月のテーマに沿って呼吸と共にポーズを展開させるクラスです。心と身体・前後・内外等心身の二面性の変化を感じながら、意思を持って動きましょう。	★★
ストレッチフロー(土)	壁やブロックを使い、前半は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。	★★
ストレッチと太陽礼拝(土)	毎月ポーズを決め、そのポーズに向かうためにストレッチ中心に動きます。後半は動きやすくなった身体でポーズを楽しみましょう。	★1.5
リセットヨガ(土)	日常生活で偏りがちな心身を、ゆったりとした呼吸と優しい動きの連動でほぐし、バランスを整えます。レッスンの後はスッキリとした本来のご自身を実感ください。	★
骨盤くびれ～る朝ヨガベーシック(日)	ゆったりとした呼吸を大切に、ウォーミングアップでしっかりと身体をほぐしポーズをとっていきます。心も体も一緒にリフレッシュしましょう。	★
首肩スッキリデトックスヨガ(日)	肩甲骨の動きを使い、肩周りをしっかりとほぐします。背中に羽が生えたように肩や背中を軽くしていきます。身体全体をしっかりと動かしていくクラスです。	★★2.5
Sundayほっとヨガ(日)	新しい1週間を元気に過ごせるように、深い呼吸をしながら心身ともに凝り固まった部分をゆっくりほぐしていきます。	★
流れるヨガ(日)	音楽に合わせて流れるように動きを繋いでいきます。同じ動きを繰り返しながら徐々にポーズを増やしていきます。ゆったりとしたスピードで動き続けることで無心になり、集中力を高め、ご自分と向き合う60分をお過ごしください。	★★2～2.5
陰ヨガ(日)	ゆっくりと時間を掛けて筋肉の緊張を解きながら、深い部分の腱や関節に働きかけていきます。	★
リフォーマーレッスン		
はじめてのリフォーマー(F)	初めての方におすすめの姿勢改善を目的とするクラスです。(F)とはフットバーを使用したレッスンになります。	★
はじめてのリフォーマー(J)	初めての方にオススメのジャンプを取り入れた姿勢改善を目的としたクラスです。(J)とはジャンプボードを使用したレッスンになります。	★
はじめてのリフォーマーMIX	初めての方にオススメ。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したクラスです。	★
リフォーマーベーシック(J)	リフォーマーに慣れてきた方向けのクラスです。コアを鍛えながらスタイルアップを目指します。(J)とはジャンプボードを使用したレッスンになります。	★1.5
リフォーマーベーシックMIX	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したクラスです。	★★
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。	★★
リフォーマーウエストシェイプ	お腹周りを中心に下腹部/ウエスト周りをスッキリ綺麗に整え、くびれのあるボディを作ります。	★★
リフォーマーヨガ	リフォーマーを使用してヨガのポーズを取り、普段では鍛えることができない下半身や上半身にアプローチしていくレッスンです。正しい姿勢が身につく、効果抜群のレッスンです。	★1.5