

【2024年5月】

feel so happy Vivo Bearsi 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)
日曜日	10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00

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
	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	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	60分 ホットスタジオ													10:00
10:30	10:20~11:20 アクティブ ヨガ Mai		60分 10:30~11:30 やさしい ピラティス AKKO		60分 10:30~11:30 ダイナミック ストレッチ &ピラティス 西山	60分 10:30~11:30 リフォーマー ベーシック (F) ALISAN	60分 10:20~11:20 やさしい リフォーマー (F) 松本	60分 10:20~11:20 ホットヨガ 塩尻	60分 10:20~11:20 リフォーマー ボディメイクMIX 佐野	60分 Change アンチエイジング ヨガ NEW Satoko	60分 11:00~12:00 やさしい リフォーマー (J) AKKO	60分 10:20~11:20 デトックスヨガ Sayumi		11:00
11:00		60分 11:00~12:00 リフォーマー 美尻 tomo	Change 60分 11:45~12:45 身体を整える フローヨガ Yoshiko	60分 11:50~12:50 やさしい リフォーマー (J) AKKO	60分 11:45~12:45 股関節ゆるゆる ヨガ COCO		60分 11:45~12:45 ◆ヴィンヤサ ヨガ Chie		60分 11:40~12:40 ◆姿勢美人 ピラティス 塩尻		60分 Change 11:40~12:40 メリハリ代謝 upヨガ MIKI	60分 11:40~12:40 リフォーマー (J) ◆スタイル アップヨガ Chiyomi	60分 11:30~12:30 リフォーマー 美尻 池田	12:00
12:00	60分 11:40~12:40 姿勢改善ヨガ C.O.C.O		Change 60分 11:45~12:45 身体を整える フローヨガ Yoshiko	60分 11:50~12:50 やさしい リフォーマー (J) AKKO	60分 11:45~12:45 股関節ゆるゆる ヨガ COCO		60分 11:45~12:45 ◆ヴィンヤサ ヨガ Chie		60分 11:40~12:40 ◆姿勢美人 ピラティス 塩尻		60分 Change 11:40~12:40 メリハリ代謝 upヨガ MIKI	60分 11:40~12:40 リフォーマー (J) ◆スタイル アップヨガ Chiyomi	60分 11:30~12:30 リフォーマー 美尻 池田	12:00
13:00		60分 13:30~14:30 第1・3週 リフォーマー 美脚	Change 60分 14:30~15:30 ◆ほどけるヨガ asa	60分 Change 13:30~14:30 リフレッシュヨガ Mai							60分 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 ALISAN	60分 13:30~14:00 ◆コンディショ ニングヨガ Chiyomi	60分 13:00~14:00 やさしい リフォーマー (F) 池田	13:00
14:00		60分 13:30~14:30 第1・3週 リフォーマー 美脚	Change 60分 14:30~15:30 ◆ほどけるヨガ asa	60分 Change 13:30~14:30 リフレッシュヨガ Mai					60分 Change 14:00~15:00 ◆脂肪燃焼ヨガ 阿部		60分 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 ALISAN	60分 13:30~14:00 ◆コンディショ ニングヨガ Chiyomi	60分 13:00~14:00 やさしい リフォーマー (F) 池田	14:00
15:00		60分 13:30~14:30 第2・4週 リフォーマー 美姿勢 佐野	Change 60分 14:30~15:30 ◆ほどけるヨガ asa	60分 Change 13:30~14:30 リフレッシュヨガ Mai					60分 Change 14:00~15:00 ◆脂肪燃焼ヨガ 阿部		60分 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 ALISAN	60分 13:30~14:00 ◆コンディショ ニングヨガ Chiyomi	60分 13:00~14:00 やさしい リフォーマー (F) 池田	15:00
16:00	[平日スタッフ常駐時間] 10:00~16:00 月~木 17:30~21:30										60分 15:00~16:00 骨盤くびれ~る 美・ボディヨガ 廣田	60分 15:00~16:00 骨盤くびれ~る 美・ボディヨガ 廣田	16:00	
17:00	[平日スタッフ常駐時間] 10:00~16:00 月~木 17:30~21:30										60分 16:00~17:00 週末の優しい リセットヨガ KAORI	60分 16:00~17:00 週末の優しい リセットヨガ KAORI	17:00	
18:00	60分 Change 18:45~19:45 全身ストレッチヨガ 阿部		60分 19:00~20:00 ビューティー エナジーフロー KAORI	60分 19:30~20:30 やさしい リフォーマー (J) NAO	60分 18:15~19:15 代謝促進 カキラ 大山	60分 19:00~20:00 リフォーマー 美尻 佐野	60分 18:45~19:45 フロースロー ヨガ 坂上	60分 19:00~20:00 リフォーマー 美尻 佐野	60分 18:45~19:45 フロースロー ヨガ 坂上	60分 19:00~20:00 リフォーマー 美尻 佐野	60分 18:00~19:00 やさしい リフォーマー (MIX) hanako	60分 18:00~19:00 やさしい リフォーマー (MIX) hanako	18:00	
19:00	60分 Change 18:45~19:45 全身ストレッチヨガ 阿部		60分 19:00~20:00 ビューティー エナジーフロー KAORI	60分 19:30~20:30 やさしい リフォーマー (J) NAO	60分 18:15~19:15 代謝促進 カキラ 大山	60分 19:00~20:00 リフォーマー 美尻 佐野	60分 18:45~19:45 フロースロー ヨガ 坂上	60分 19:00~20:00 リフォーマー 美尻 佐野	60分 18:45~19:45 フロースロー ヨガ 坂上	60分 19:00~20:00 リフォーマー 美尻 佐野	60分 18:00~19:00 やさしい リフォーマー (MIX) hanako	60分 18:00~19:00 やさしい リフォーマー (MIX) hanako	19:00	
20:00	60分 20:00~21:00 ◆美脚美尻ヨガ 阿部	60分 19:30~20:30 やさしい リフォーマー (F) Maika	45分 20:15~21:00 骨盤くびれ~る 整える ウィメンズヨガ KAORI	60分 19:30~20:30 やさしい リフォーマー (J) NAO	60分 19:45~20:45 ヨガ 基本のキ moco	60分 19:30~20:30 やさしい リフォーマー (MX) 大山	45分 20:15~21:00 骨盤くびれ~る ストレッチフロー 大桑	60分 19:15~20:15 不調リセット カラダ改善ヨガ hanako	60分 20:30~21:30 全身スッキリ ホット肩甲骨ヨガ Etsu	60分 19:15~20:15 不調リセット カラダ改善ヨガ hanako	60分 20:30~21:30 全身スッキリ ホット肩甲骨ヨガ Etsu	60分 19:15~20:15 不調リセット カラダ改善ヨガ hanako	20:00	
21:00		60分 19:30~20:30 やさしい リフォーマー (F) Maika	45分 20:15~21:00 骨盤くびれ~る 整える ウィメンズヨガ KAORI	60分 19:30~20:30 やさしい リフォーマー (J) NAO	60分 19:45~20:45 ヨガ 基本のキ moco	60分 19:30~20:30 やさしい リフォーマー (MX) 大山	45分 20:15~21:00 骨盤くびれ~る ストレッチフロー 大桑	60分 19:15~20:15 不調リセット カラダ改善ヨガ hanako	60分 20:30~21:30 全身スッキリ ホット肩甲骨ヨガ Etsu	60分 19:15~20:15 不調リセット カラダ改善ヨガ hanako	60分 20:30~21:30 全身スッキリ ホット肩甲骨ヨガ Etsu	60分 19:15~20:15 不調リセット カラダ改善ヨガ hanako	21:00	
21:30	月~木 21:30営業終了										60分 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	60分 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	21:30	
22:00	月~木 21:30営業終了										60分 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	60分 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	22:00	

5月の休館日  
1日(水) 30日(木)  
31日(金)

Vivo Bearsi

電話：06-6848-8300

営業時間	スクールスケジュールの見方
月~木	午前 10時~16時 Close 16時~17時30分 午後 17時30分~21時30分
金	午後 17時30分~22時
土・日・祝	10時~17時30分


[月~木 営業時間] 10:00~21:30	[土日祝営業時間] 10:00~17:30
[金 営業時間] 10:00~22:00	

- ※レッスン参加時には、お飲み物を忘れずをお願い致します。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。
- ※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。
- ※予約枠は、2枠までとなります。
- ※キャンセルをされる場合には、必ず1時間前までに お願い致します。
- ※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。
- ※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。	35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。	35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。	35名	★
美脚・美尻・ヨガ（月）	美脚・美尻・は女性にとってなりたい身体ナンパーワフです。筋肉を使って脂肪燃焼を促し、しっかりと引き締めます。	35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くてスッキリしましょう。	35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しょう。	35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、日々の疲れを癒していきます。呼吸を促進して「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。	35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。1日頑張ったお身体を緊張から解放しましょう。	35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。	35名	★
ダイナミックストレッチ & ピラティス（水）	動きを取り入れて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。免疫カアップ・全身パフォーマンスカアップします。	35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。	35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。	35名	★★★
代謝促進カキラ（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カキラですっきりしましょう。	35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。	35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。	35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。洗練されたとても楽しいヨガです。	35名	★★
フローズンヨガ（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。	35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。	35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（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、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す。	35名	★
姿勢美人ピラティス（金）	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働きを高めていきます。	35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。ふとも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。	35名	★★★
不調リセットカラダ改善ヨガ（金）	コリトシを使い筋張りをほぐしてから、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、気にならぬ痛みなど引き締めていきます！	35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できるよになり 姿勢も整います。基礎代謝が上がると背中の美人に！	35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。	35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ながら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。初心者の方も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！	35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。	35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。	35名	★★
ストレッチ&リリース（第1・3土）	テニスボールを使い筋リリースをして身体の柔軟性を高めたり、こわばり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。	35名	★
快眠ヨガ（第2・4土）	寝つきが悪い、眼が赤く、早朝に目が覚める・・・そんな眠りに関する悩みは、ストレス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、ココロを癒していきます。安心して眠るために・・・。	35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。巡りが良くなり、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お過ごしください。	35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。	35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。	35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。	35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。あぐ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おすすめです。	35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！	35名	★

## 5月営業時間

平日 【スタッフ常駐時間】  
 月～木 10:00～16:00、17:30～21:30  
 金 10:00～16:00、17:30～22:00  
 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

