

# Vivo Bearsi 芦屋 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	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	10:20~11:20 骨盤くびれ〜 リフレッシュヨガ 飛松	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	11:50~12:50 ポイントメイク 美脚 K.Yuko	11:30~12:30 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 ポイントメイク 美姿勢 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 ポディメイク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 美尻 KANA	13:00~14:00 骨盤くびれ〜 フローヨガ Mayu	13:00~14:00 リフォーマーヨガ K.Yuko	13:00~14:00 骨盤くびれ〜 使用	13:00~14:00 骨盤くびれ〜 使用	13:00~14:00 ホット アクティブヨガ Michiyo
13:00	骨盤くびれ〜 使用	14:00~15:00 アンシー監修 ツボ押しヨガ 田島	14:15~15:00 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	13:30~14:30 ポディメイク MIX 辻野	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
14:00	15:15~16:00 ホット美尻シェイブ 田島	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	15:00~16:00 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	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	15:30~16:30 スタイルアップI (フットバー) 辻田	15:30~16:30 スタイルアップI (フットバー) 辻田
15:00	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
16:00	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 1・3・5週 デトックスヨガ 2週・4週 リラックスヨガ	18:15~19:15 ポディメイク MIX 佐野	18:30~19:15 リラクゼーション ユガ AIKO	18:45~19:45 リフォーマーヨガ Shinobu	18:45~19:45 リフォーマーヨガ Shinobu
17:00	内容変更	内容変更	内容変更	内容変更	内容変更	骨盤くびれ〜 使用	骨盤くびれ〜 使用	骨盤くびれ〜 使用	骨盤くびれ〜 使用
18:00	20:15~21:15 リフォーマーヨガ FU	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	20:00~21:00 ポイントメイク 美姿勢 AIKO	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
19:00	20:00~21:00 JEA監修メディカルアロマ 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	20:00~21:00 ポイントメイク 美姿勢 AIKO	19:45~20:45 フローヨガ 真澄	19:45~20:45 フローヨガ 真澄	19:45~20:45 フローヨガ 真澄	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 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	20:00~21:00 ポイントメイク 美姿勢 AIKO	19:45~20:45 フローヨガ 真澄	19:45~20:45 フローヨガ 真澄	19:45~20:45 フローヨガ 真澄	19:45~20:45 フローヨガ 真澄
21:00	20:00~21:00 JEA監修メディカルアロマ 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	20:00~21:00 ポイントメイク 美姿勢 AIKO	19:45~20:45 フローヨガ 真澄	19:45~20:45 フローヨガ 真澄	19:45~20:45 フローヨガ 真澄	19:45~20:45 フローヨガ 真澄

●新レッスンのスタート!! 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。

適切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〜」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をお願いします。

●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。

