

Vivo Bearsi 芦屋 レッスンスケジュール

2024年9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 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	10:00	
10:20~11:05	ポイントメイク 美姿勢 辻田	10:15~11:00 リフォーマーヨガ ヨシ	10:15~11:15 スタイルアップI (フットバー) Ryoko	10:20~11:20 ホット アクティブヨガ Michiyo	10:15~11:15 ボディメイク MIX MARIKO	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 ヨシ
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 ※ポイントメイク 美尻 KANA	11:50~12:50 スタイルアップII (フットバー) K.Yuko	11:30~12:30 ポイントメイク 美尻 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 美脚 平	11:50~12:50 スタイルアップI (ジャンプボード) ヨシ	12:00
12:00	12:40~13:40 ボディメイクMIX 田島	12:45~13:45 ポイントメイク ウェストシェイブ ヨシ	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	12:45~13:45 ポイントメイク 美姿勢 MARIKO	12:45~13:45 ポイントメイク 美脚 K.Yuko	12:45~13:45 ポイントメイク 美脚 平	13:00~14:00 ホット アクティブヨガ Michiyo	13:00
13:00	14:00~15:00 アンシー監修 ツボ押しヨガ 田島	14:15~15:15 スタイルアップI (ジャンプボード) 田原	14:15~15:15 ポイントメイク 美姿勢 Mayu	14:30~14:30 ボディメイク MIX 辻田	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	14:45~15:45 スタイルアップI (フットバー) 辻田	14:00	
14:00	15:00~16:00 リフォーマーサーキット FU	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	15:15~16:00 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	16:00~17:00 リラックス ホットヨガ 岩橋	15:00	
15:00	18:45~19:45 ポイントメイク 美尻 YUKO	18:30~19:30 ボディメイクMIX 池崎	19:00~20:00 ホットカキラ YUKO	19:30~20:30 リフォーマーヨガ Shinobu	18:45~19:45 ボディメイク MIX 佐野	18:30~19:15 リラクゼーション ヨガ AIKO	19:45~20:45 フロアヨガ 真澄	16:00	
16:00	20:15~21:15 ボディメイク MIX 辻田	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 ウエストシェイブ Shinobu	19:30~20:30 ポイントメイク 美姿勢 AIKO	19:45~20:45 フロアヨガ 真澄	17:00		
17:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	17:00	
18:00	休館日のお知らせ						営業時間		18:00
19:00	年間スケジュールをご確認ください						月〜金 10:00~22:00		19:00
20:00	レッスンは全て完全予約制です						土・日・祝 10:00~18:00		20:00
21:00	レッスンは全て完全予約制です								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、骨盤周りの筋肉が動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場合がございます。予めご了承ください。



Vivo Bearsi 芦屋【 レッスンプログラム内容 】

2024年9月

クラス	内容	
リズムピラティス	音楽に合わせてながら、楽しくピラティスをして身体のバランスを整えます。	☆☆
JEA監修メディカルアロマ リラックスヨガ	フランスから直輸入したメディカルグレードの100%天然エッセンシャルオイルを使用し、アロマの効果を皮膚から吸収し、さらに香りを楽しみながら呼吸を深め、カラダをリラックスへと導くヨガのレッスンです。	★
JEA監修メディカルアロマ ヨガ	フランスから直輸入したメディカルグレードの100%天然エッセンシャルオイルを使用し、アロマの効果を皮膚から吸収し、さらに香りを楽しめます。身体の不調を整える「カキラ」と精神を安定させる「ヨガ」を融合させたプログラムです。	★
リラクゼーションヨガ	呼吸と動きを合わせながら、ポーズをとることにより、身体の隅々まで気持ちよく動かすことができます。ゆったりとした呼吸で1日の疲れを取ります。	★
シェイプアップホットヨガ	毎回異なるレッスン内容で「楽しく飽きずに身体引き締め」をテーマに達成感とシェイプアップ効果が期待できるクラスです。脂肪燃焼・姿勢改善・柔軟性向上に効果的です。	☆☆☆
Vinyasa Flow Yoga	前半は上半身や骨盤周りをほぐし後半はダイナミックなフローを取り入れて動いていきます。空間音楽も是非楽しんでください!!	☆☆☆
ホット美尻シェイプ	ヒップアップを目的としたクラスです。体幹を鍛え、たるみやすいお尻の筋肉に効率よくアプローチしていきます。	☆☆
アンシー監修ツボ押しヨガ	東洋医学とヨガを融合させた、身体の不調改善も期待できるヨガです。ツボを刺激しヨガのポーズで全身の血流を良くしていきます。	★
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、体質改善していくプログラムです。	★
ホットリフレッシュヨガ	ヨガの基本のポーズを中心に、呼吸を深めながら心地よくカラダを動かしていくクラスです。	★
やさしいホットピラティス	ピラティスのビギナークラスです。身体を鍛えるというイメージが強いピラティスですが、姿勢維持に必要な筋肉に必要なパワー分だけ使えるように自分の体を知り、コントロールできるように動いていきます。	★
デトックスホットヨガ	しっかり汗をかいて、身体の老廃物を排出していくクラスです。	☆☆
リラックスホットヨガ	日ごろのストレスで緊張している体を緩め、リラックスしていくクラスです。	★
ホットピラティス	個々に体の悩みは様々です。自身のレベルに合わせて動いていくので、初心者から上級者まで幅広い範囲の方が楽しめるクラスです。骨盤周りを引き締め、背骨の柔軟性を養っていきます。	☆☆
ホットアクティブヨガ	力強いポーズを取り入れ、しっかり汗を流すクラスです。難しいポーズにもチャレンジしていきます。	☆☆
フローヨガ	ポーズとポーズをつないで、呼吸を整えながら動いていきます。	☆☆

クラス	内容	
スタイルアップ I フットバー	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。	★
スタイルアップ I ジャンプボード	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。	★
スタイルアップ II フットバー	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。	★
スタイルアップ II ジャンプボード	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。	★
ボディメイク フットバー	バー使用による全身の引き締めと姿勢改善を目的とした、しなやかな身体づくりを目指します。	☆☆
ボディメイク ジャンプボード	ボード使用による全身の引き締めと姿勢改善を目的とした、しなやかな身体づくりを目指します。	☆☆
ポイントメイク美尻	ハヒップに集中して行うエクササイズで素敵なヒップラインを目指します。	☆☆
スタイルアップミックス	初めての方におススメのフットバーとジャンプボードを組み合わせた、姿勢改善を目指します。	☆☆
ポイントメイク 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。	☆☆
ポイントメイク 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つながるクラスです。	☆☆
ポイントメイク 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。	☆☆
ボディメイクMIX	リフォーマーピラティスの全てのポーズをMIXしてプログラムを行います。	☆☆☆
リフォーマー ヨガ	ピラティスマシン「リフォーマー」を使った、新しいジャンルのヨガプログラム。適度な負荷をかけることで、筋肉がよりストレッチされます。また、ヨガのポーズで体幹を鍛え、通常のヨガプログラムよりも高いトレーニング効果が得られます。	☆☆
リフォーマー サーキット	マシンピラティスの「リフォーマー」を使用して、POPな音楽を楽しみながらサーキットトレーニングを行います。簡単な動きでどなたでも楽しめるプログラムです。30分のサーキットトレーニング+リラクゼーションを組み合わせたクラスになります。	☆☆

強度:☆☆☆(動く度合いを☆の数で示しています。)

