

# Vivo Bearsi 芦屋 レッスンスケジュール

2023年4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	リフォーマースタジオ	リフォーマースタジオ	リフォーマースタジオ	リフォーマースタジオ	リフォーマースタジオ	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		10:20~11:20 NEW 追加 10:20~11:20 アクティブヨガ Michiyo	10:20~11:20 NEW 10:20~11:20 骨盤くびれ〜る リフレッシュヨガ Sae			10:00
11:00	11:20~12:20 ポディメイク (F) 田島	11:00~12:00 スタイルアップII (J) 真澄	11:00~12:00 リセットホットヨガ ヨン	10:30~11:30 スタイルアップI (F) 辻野	10:30~11:30 ポディメイク MIX MARIKO	10:40~11:40 ポディメイク MIX 平	10:20~11:20 シェイプアップ ホットヨガ 石田	11:00
12:00	12:40~13:25 ポディメイクMIX 田島	12:30~13:30 スタイルアップI (J) ヨン	12:15~13:00 肩甲骨ホットヨガ KANA	12:30~13:15 NEW 12:30~13:15 スタイルアップI (J) Sae	11:45~12:30 ピラティス 辻野	11:40~12:25 スタイルアップI (F) Sae	11:45~12:30 リズムピラティス MARIKO	12:00
13:00	骨盤くびれ〜る使用	13:00~14:00 NEW 13:00~14:00 骨盤くびれ〜る ホットリフレッシュ ヨガ 前西		13:30~14:30 ポイントメイク 美姿勢 辻野		12:00~12:45 スタイルアップI (J) 平	12:15~13:15 NEW 追加 12:15~13:15 骨盤くびれ〜る使用	13:00
14:00	14:45~15:30 ホット美尻シェイプ 田島		14:15~15:15 ポディメイク MIX 佐野		14:00~15:00 ポイントメイク ウェストシェイプ 辻田	14:00~15:00 スタイルアップI (F) 大山	14:15~15:15 ポイントメイク (J) MAYUMI	14:00
15:00	15:30~16:15 ボディシェイプホット ピラティス 佐野			15:00~16:00 Vinyasa Flow Yoga 高柴	骨盤くびれ〜る使用		14:15~15:15 ポイントメイク 美尻 辻田	15:00
16:00				15:30~16:15 ボディシェイプホット ピラティス 佐野		15:30~16:30 ポイントメイク ウェストシェイプ 真澄	15:00~16:00 第1・3週 15:00~16:00 ホットピラティス sayo	16:00
17:00	溶岩ホットタイム							17:00
18:00								18:00
19:00	18:45~19:45 ポイントメイク 美尻 YUKO	19:00~20:00 ホットカキラ YUKO	19:00~20:00 スタイルアップI (F) SHIZUKA	18:45~19:45 ポイントメイク ウェストシェイプ 碧山	18:30~19:30 NEW 18:30~19:30 バランスヨガ Shinobu	18:30~19:15 アロマリラックス〜 ヨガ AIKO	休館日のお知らせ 営業時間	19:00
20:00	時間変更 20:00~21:00 JEA監修メディカルアロマ カキラwithヨガ YUKO	時間変更 20:30~21:30 ポイントメイク 美脚 YUKO	19:30~20:30 1・3・5週 テトックスヨガ 2週・4週 リラックスヨガ 1・3・5Yuki 2Rie	19:30~20:30 骨盤くびれ〜る使用	19:30~20:30 ポイントメイク 美姿勢 AIKO	20:15~21:15 フローヨガ 真澄	年間スケジュールをご確認ください	20:00
21:00							月〜金 10:00~22:00 土・日・祝 10:00~18:00	21:00
レッスンは全て完全予約制です								

●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〜る」を取り入れた新レッスン4/1〜スタート！

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も肌からも吸収し、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 】

2023年4月

クラス	内容	
ボディシェイブ ホットピラティス	ピラティスはジョセフピラティスさんによって傷病兵のリハビリから生まれたものです。胸式呼吸と連動しながら、骨、関節、筋肉を意識して動かします。繰り返すことで自身の身体を整えていきます。不定愁訴(肩こり、腰痛、冷え性、身体が重いなど)の緩和、姿勢改善、内臓下垂、尿漏れなどの改善につながります。	👏👏👏
脂肪燃焼ピラティス	マットの上で行う機能改善を目的とした身体を整えるクラスです。さらに燃焼トレーニングを行います。	👏👏👏
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 リラクソヨガ	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、カラダをリラクソへと導くヨガのレッスンです。	👏
JEA監修メディカルアロマ カキワwith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「カキワ」と精神を安定させる「ヨガ」を融合させたプログラムです。	👏👏
ホットほぐしピラティス	凝り固まった筋膜をボールでほぐしながら、しなやかなふわふわボディに仕上げっていきます。ほぐした身体で美姿勢を手に入れましょう。	👏👏👏
リセットホットヨガ	念入りに身体をほぐして滞った血液とリンパの流れを促進。足元から土台作りを行い身体の左右差や歪みをリセットします。	👏👏👏
骨盤調整ホットヨガ	骨盤の歪みを調整し、骨盤からくる身体の歪みの改善を目指していきます。姿勢の改善や腰痛の緩和もしていきます。	👏
アロマリクゼーションヨガ	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。アロマの効果と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。	👏👏👏
肩甲骨ホットヨガ	女性の悩みの背中の厚み肩こりに特化し、意識しにくいバックラインにアプローチ。動くことを脳に思い出させ下した機能を改善。背中や肩まわりの不具合を軽減していきます。	👏👏
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。	👏👏
美姿勢ホットカキワ	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を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。	👏👏
リラクソホットヨガ	日ごろのストレスで緊張している体を緩め、リラクソ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。	👏👏
アクティブホットヨガ	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。	👏👏👏

クラス	内容	
スタイルアップⅠ 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。	👏
スタイルアップⅠ 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。	👏
スタイルアップⅡ 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。	👏
スタイルアップⅡ J	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。	

👏: 初めての方も受けていただきやすいクラス

👏: スッキリ爽快クラス

👏: たくさん汗をかくクラス

👏: 筋力アップクラス

