

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
	マグマスタジオ	常温スタジオ	マグマスタジオ	常温スタジオ	マグマスタジオ	常温スタジオ	マグマスタジオ	常温スタジオ	マグマスタジオ	常温スタジオ	マグマスタジオ	常温スタジオ	マグマスタジオ	常温スタジオ	
<b>レッスン開始15分前から入室可能です。レッスン開始10分以降は、途中入室が出来ません。レッスンの途中退席はご遠慮ください。</b>															
10:00															10:00
11:00	11:00~12:00 フレグランス マグマストレッチ 平野律子	10:30~11:30 シェイプアップヨガ 黄	10:30~11:30 ZUMBA ※シューズ要 絵里奈	10:30~11:30 マグマベーシックヨガ 佐藤	11:00~11:45 ブリーズヨガ 中西	11:00~12:00 マグマベーシック AYU	10:30~11:15 ピラティス 中西	10:30~11:30 美尻メイク 絵里奈	11:00~12:00 Vinyasa Flow Yoga 高柴	10:30~11:30 NEW 10:45~11:45 骨盤くびれ〜る ベーシックヨガ 平野真知子	10:30~11:30 マグマ ベーシックヨガ AYU	11:00~12:00 季節のフローヨガ Chie			11:00
12:00		12:00~12:45 マグマデトックス 絵里奈			12:15~13:15 ピラティス 中西										12:00
13:00		13:00~14:00 季節のフローヨガ Chie	NEW 13:15~14:15 骨盤くびれ〜る 使用 ◎Mデ ｲﾙﾊﾞﾛﾏ ｶﾞｲﾅﾝｻﾌﾞﾛｰﾖｰｶﾞ 辻田				NEW 13:00~14:00 骨盤くびれ〜る太陽礼拝 & リラックスヨガ 御園	13:15~14:00 トータル美bodyEX&ｺｶﾞ 高柴				12:30~13:30 マグマヨガ Chie			13:00
14:00					14:00~15:00 リラックスヨガ ANNA							14:30~15:15 カラダすっきりカキラ 明季子 - akiko -	NEW 14:30~15:15 骨盤くびれ〜るリフレッシュヨガ sae		14:00
15:00	14:30~15:15 マグマベーシックヨガ Chie		14:45~15:45 マグマストレッチ 辻田			14:30~15:30 脂肪燃焼ヨガ minika									15:00
16:00									16:00~17:00 マグマリラックスヨガ 佐藤			15:45~16:45 月読みの 寝カキラ 明季子 - akiko -	15:30~16:30 マグマストレッチ sae		16:00
17:00			17:00~18:00 マグマストレッチ AYU									17:00~18:00 シェイプアップヨガ (1,3週目のみ) 黄			17:00
18:00													17:15~18:00 美尻メイク 辻田		18:00
19:00		NEW 19:00~20:00 調整中		NEW 19:00~20:00 骨盤くびれ〜る ヴィンヤサフロー ヨガ 辻田	19:00~19:45 姿勢美人ビラティス&ｺｶﾞ 塩尻					19:15~20:15 身体整えるヨガ chiaki	<b>スクールスケジュールの見方</b> <b>営業時間</b>				19:00
20:00			NEW 20:15~21:15 マグマヨガ 辻田		19:30~20:30 マグマベーシックヨガ 黄	19:45~20:45 スローフロー ヨガ 今井		20:15~21:15 リラックスヨガ sae							11:00~12:00 時間 月〜金 10:00~22:00
21:00	20:30~21:30 (奇数週) 月読みの寝カキラ (偶数週) 骨盤呼吸EX 明季子 - akiko -				20:15~21:15 リセット マグマヨガ 塩尻										21:00

- 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。使用のオイルは受注販売しております。
- 完全予約制です。より多くの方にご参加いただく為、欠席される場合はレッスン開始1時間前までにキャンセルをお願いいたします。
- レッスン参加時は、蓋付きボトルのお飲み物を忘れずお持ちください。ホットスタジオのレッスンは1リットルの水分補給を推奨しております。

## 2023年4月

### ■ 常温スタジオレッスン※新型コロナウイルス感染対策のため常温スタジオレッスン中マスクの着用をお願いしております。

クラス	内 容	定員	時間
(ボディメイク)ピラティス	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プログラムです。	15名	45分
(夜の)スローフローヨガ	キープ時間を長くすることで筋肉を使う意識を高め、身体を引き締めていくクラスです	20名	45分
アロマヨガ	滞っていた血液・リンパ液・気の流れをスムーズにしていきます。体と心の調整をして、美しさを手に入れましょう。	20名	45分
パワーヨガ	多くのポーズに 응용を加えておこなっていき季節のフローヨガある流れでコアを鍛えます。ラストはダイナミックナフローを楽しみましょう。	20名	45分
シェイプアップヨガ	全身の筋肉を引き締め、動きやすい身体づくりを目指していくクラスです。	20名	45分
お休み前のアロマハタヨガ	ヨガの基本のポーズを丁寧に、自分と向き合いながらおこないます。リラックスしたい方、体の使い方を理解したい方におすすめです。	20名	45分
ベーシックフローヨガ	基本的なヨガの動きで呼吸と動作をつなげてやさしいフローを楽しみましょう。	20名	45分
ブリーズヨガ ～<呼吸>と動きの連動～	呼吸を整えることを重視し、身体の爽快感を味わいます。難しいポーズはなく、初心者の方も無理なく入っていただけます。	20名	45分
ベーシックヨガ	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。理想の身体を目指します。	20名	45分
季節のフローヨガ	私達の身体は季節に左右されます。必要な部分を鍛え、不必要な緊張を緩め整え、心身共にリフレッシュしていきましょう。毎月変わる音楽もお楽しみください	20名	45分
Vinyasa Flow Yoga	前半は大きな動きから後半は骨盤周りの左右差を整えます。基本的な動きを取り入れたフローも取り入れていきます。	20名	60分
カキラ	【力】関節を動かして【キ】機能を改善して【ラ】楽な身体をつくる頑張らないのに即効性があるエクササイズです！	20名	45分
姿勢調整ピラティス	体幹の安定、背骨のアライメントを意識してエクササイズを行うことで姿勢を整えます。	15名	45分

### 【 レッソンのルールについて 】

レッスン開始10分前から入室が可能です。レッスンの途中入室は出来かねますのでご了承ください。

レッスンのキャンセルは、必ずレッスン開始の1時間前までにご連絡ください。

一度に可能なご予約は2枠までとなっております。翌月分も2枠内に含まれますのでお気をつけください。

※ 3枠を超過したご予約につきましては、こちらで確認でき次第、予約された日の遅いものから削除させていただきます。

マグマスタジオのレッスンは、7名部屋2部屋を使用します。2回～3回休憩をはさみながら行います。

※ レッスン後は、マグマスパの時間となりますので、速やかにご退出をお願いいたします。

### ■ マグマスタジオレッスン(定員14名)

クラス	内 容	定員	時間
マグマストレッチ	ゆっくり体を伸ばし、血行を促します。柔軟性UPやリラクゼーション効果があります。	14名	45分・60分
リセットマグマヨガ	1日しっかり動いてくれた身体に感謝をこめて心身共にたまった疲れや老廃物を汗と一緒に流していきます。	14名	60分
マグマベーシックヨガ	呼吸を整え、ヨガの基本のポーズを練習します。	14名	45分
マグマヨガ	深い呼吸とヨガのポーズで、疲れた筋肉を緩め、身体を調整していきます。	14名	60分
マグマアクティブ	前半しっかり全身を伸ばしながら後半は立位もいれてしっかり動いていきます。	14名	60分
骨盤調整ヨガ	前半は身体をほぐしていき、後半では股関節周りをしっかり意識して動いていながら、骨盤の左右差を整えていきます。	14名	60分
トータル美bodyEX	体幹トレーニングを中心にアップテンポな音楽に合わせて30分動いていきます。	14名	45分
マグマピラティス	動きの中で、自身の筋肉の緊張や姿勢の歪みを感じとっていきます。正しい骨格の動きを意識しながら体幹の筋肉を鍛えます。	14名	45分
マグマリラックスヨガ	心身を落ち着かせ、凝固まった筋肉をほぐしていきます。血行を良くし、身体を温めるので冷え性の方にもお勧めです。	14名	45分
美姿勢マグマヨガ	深い呼吸を行い、全身を整えながら美しい姿勢をつくっていきましょう！	14名	45分
マグマ美尻メイク	お尻をメインに動かし、鍛えて全身を整えていきます。腰痛予防や姿勢改善にも効果的！	14名	45分
骨盤呼吸エクササイズ (ビルドワーク)	骨盤を軸に、身体全体の動きを連動させる体操です。骨盤・内臓の位置を正しく整え、骨盤内の血行を良くします。	14名	60分
月読みカキラ	朝起きたとき、夜寝る前に寝たままできるカキラです。また、月の満ち欠け合わせた、月の名前をついたカキラの型をして身体を整えていきます。	14名	60分
マグマバレエストレッチ	バレエの基本的な動作を取り入れたストレッチです。美しい姿勢づくりに効果的です。	14名	45分

### ■ Vivo Bearsi スクール運営コンセプト

女性がより美しくなるスクールがある

見落としがちな大切なものを もう一度見つめなおして美しく生きる

さあもっと命の営みを見つめた Inside Beautyを始めましょう

「こころとからだ」の両面から美しさをプロデュース

Vivo……元氣な、生き活きた

Bearsi……喜びを感じる

(ともにイタリア語)

幸せを感じる

### 【 営業時間 】

月～金 10:00～22:00

土日祝 10:00～19:00

休館日 年間スケジュール

### 【住所】

〒662-0975

兵庫県西宮市市庭町9-12

TEL: 0798-35-6660

