Vivo Bearsi 芦屋　レッスンスケジュール

2024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
	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									時間変更						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	10:30～11:30 リフォーマーヨガ 辻野	10：20～11：20 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～る リフレッシュヨガ 飛松	10:30～11:30 ボディメイク MIX 平	10:20～11:20 シェイプアップ ホットヨガ 石田	10:30～11:30 ポイントメイク ウェストシェイプ Mayu	10：30～11：30 ホット リフレッシュヨガ MAYUMI	11:00
12:00	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	11:45～12:30 ピラティス 辻野	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 スタイルアップⅠ（ジャンプボード）平	骨盤くびれ～る使用	11：50～12：50 スタイルアップⅠ（ジャンプボード） MAYUMI		12:00
13:00	12:40～13:40 ボディメイク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ヨガ 田原	12：45～13：45 ※ポイントメイク 美尻　KANA	13：00～14：00 骨盤くびれ～る フローヨガ Mayu	13:30～14:30 ポイントメイク ウェストシェイプ 辻野		NEW 12：45～13：45 ポイントメイク 美姿勢 MARIKO		12：45～13：45 リフォーマーヨガ K.Yuko	◎13：00～13：45 やさしいホットピラティス 平		13：00～14：00 ホット アクティブヨガ Michiyo	13:00
14:00	骨盤くびれ～る使用	14：00～15：00 アンシー監修 ツボ押しヨガ 田島	NEW 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			15:00～16:00 Vinyasa Flow Yoga 高柴	14:00～15:00 ポイントメイク ウェストシェイプ 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		14:00
15:00		15：15～16：00 ホット美尻シェイプ 田島			15：30～16：30 リフォーマーヨガ Mayu				骨盤くびれ～る使用	◎15:15～16:00 JEA監修メディカルアロマ リラックスヨガ 辻田	15:30～16:30 ポイントメイク ウェストシェイプ 真澄		15：30～16：30 スタイルアップⅠ（フットバー） 辻田		15:00
16:00		溶岩ホットタイム													16:00
17:00															17:00
18:00									18:15～19:15 ボディメイク MIX 佐野	18:30～19:15 リラクゼーション ヨガ　AIKO	休館日のお知らせ		営業時間		18:00
19:00	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 スタイルアップⅠ（ジャンプボード） K.Yuko	19：30～20：30 リラックスヨガ Rie	NEW 18：45～19：45 リフォーマーヨガ Shinobu		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	年間スケジュールをご確認ください		月～金 10：00～22：00 土・日・祝 10：00～18：00		19:00
20:00		◎20:00～21:00 JEA監修メディカルアロマ カキラwithヨガ YUKO	20：15～21:15 ポイントメイク 美脚 YUKO		20:15～21:15 リフォーマーヨガ K.Yuko		時間変更 20：00～21：00 ポイントメイク ウエストシェイプ Shinobu				レッスンは全て完全予約制です				20:00
21:00	20:15～21:15 リフォーマーヨガ FU														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。
適度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～る」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にお願いします。

●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 ヴィーボベアルスィ 女性専用 feel so happy
溶岩石ホットヨガ＆ピラティススタジオ