

Vivo Bearsi GR Garage 西宮東町店 2022年12月プログラム

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
	天然溶岩石ホットスタジオ	天然溶岩石ホットスタジオ	天然溶岩石ホットスタジオ	天然溶岩石ホットスタジオ	天然溶岩石ホットスタジオ	天然溶岩石ホットスタジオ	天然溶岩石ホットスタジオ	
レッスン開始後は途中入室ができません。開始時刻までにスタジオへお入りください。								
10:00								10:00
11:00	10:30~11:30 ストレッチヨガ 松川 ☆	10:30~11:30 JEA監修メディカルアロマ フェイスアライメントヨガ 飛松 ☆	10:30~11:30 姿勢を整えるカキラ 明季子 ☆	10:30~11:30 朝ヨガ-背骨と呼吸- chika.m	10:30~11:30 ベーシックヨガ 里桜 ☆	10:30~11:15 朝ヨガ 飛松 ☆	10:30~11:30 Good shape Yoga yukie ☆☆	11:00
12:00	12:00~13:15 溶岩スパ	12:00~12:45 デトックスヨガ 飛松 ☆	11:45~13:00 溶岩スパ	11:45~12:30 溶岩スパ	11:45~13:00 溶岩スパ	11:30~13:00 溶岩スパ	12:00~12:45 やさしいピラティス sae ☆	12:00
13:00								13:00
14:00	14:00~15:00 引き締めヨガ 松川 ☆	13:30~14:30 美尻ヨガ 里桜 ☆☆	14:00~15:00 コアトレ&ストレッチ 前川 ☆	13:00~13:45 ピラティス yukie ☆☆	14:00~15:00 《週替わりレッスン》 カキラ Makiko ☆ 美尻EX 里桜 ☆☆☆	13:30~14:30 週末リラクゼーション Mika.F ☆☆	13:45~14:45 ベーシックヨガ tomomi ☆	14:00
15:00		14:45~15:30 溶岩スパ		14:30~15:30 kireiになるヨガ 今井 ☆☆☆		14:45~15:45 溶岩スパ		15:00
16:00					カキラ: 2日、16日 美尻EX: 9日、23日	16:00~17:00 ウォームアップ Fumi ☆☆☆	15:30~16:30 HITコアトレ 前川 ☆	16:00
17:00	16:00~18:00 クローズ	16:00~18:00 クローズ	16:00~18:00 クローズ	16:00~18:00 クローズ	16:00~18:00 クローズ	18:00 営業終了	18:00 営業終了	17:00
18:00		18:00~18:45 溶岩スパ	18:00~18:45 溶岩スパ	18:00~18:45 溶岩スパ		スクールスケジュールの見方 営業時間		18:00
19:00	18:30~19:30 ウォームアップ Fumi ☆☆☆	19:00~20:00 カキラ Makiko ☆	19:00~20:00 カキラ Makiko ☆	19:00~19:45 ヒーリングヨガ Kumiko ☆	18:30~19:30 リズムコアトレ 前川 ☆			平日
20:00		20:20~21:05 筋膜リリース&ストレッチ 前川 ☆	20:30~21:15 美尻EX 瀬戸山 ☆☆☆	20:15~21:15 リフレッシュヨガ 瀬戸山 ☆	20:00~20:45 筋膜リリース&ストレッチ 前川 ☆	脂防	脂防燃焼効果が高いレッスン	20:00
21:00	20:15~21:15 リズムコアトレ 前川 ☆					脂防	約32度前後で行います	21:00
						土・日・祝日	10時~18時	
						休館日は年間スケジュール参照		

溶岩スパ会員

・・・溶岩スパ専用ルームは営業中利用可能です(女性専用) レッスンとレッスンの間スパの時間は男女共に利用可能です。

セルフ脱毛・セルフ美肌会員

・・・ご自身で脱毛・美肌ケアを行っていただけます。月会費とカートリッジ代が必要となります。(予約制)
1回の施術時間は、20分とさせていただきます。※美肌ケアは回数券も販売しています。



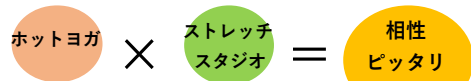
TEL : 0798-35-8600

【 レッスンプログラム(内容) 】

クラス	内容	強度
基本・リラククス/Basic & Relax		
ストレッチヨガ	呼吸に合わせて筋肉を伸ばしていきます。柔軟性、リラククス効果が期待できます。	★
リラククスフローヨガ	ゆったりとした呼吸に合わせ流れるようにポーズをとり、全身を心地よくほぐしていきます。初心者はもちろん、中・上級者のメンテナンスにもおすすめです。	★
JEA監修「アロマフェイスライフトヨガ」	アロマの空間で、前半はお顔の筋肉や筋膜、リンパにアプローチしながらセルフマッサージを行い、後半にヨガやストレッチのポーズを入れていきます。	★
デトックスヨガ	血の巡りを良くし、身体の老廃物を汗と一緒にだすことでデトックスさせます。	★
肩甲骨ヨガ®	肩こり・姿勢改善、呼吸がしやすくなる事で自律神経への刺激が入り、メンタルのコントロールにも役立ちます。	★
ヒーリングヨガ	穏やかな呼吸と優しい動きを繋げ、「ココロとカラダをひとつに」を目標としていきます。ぜひ一緒に心地よい時をお過ごしくださいませ。	★
リフレッシュヨガ	日々の疲れや、ストレスをヨガをすることでご自身の心と身体を調える時間を持ちませんか？癒し空間を大切に、ポーズに至るまで一つ一つ丁寧にいきます。	★
朝ヨガ	朝から、太陽礼拝を中心に動かし、代謝をあげていきます。	★
週末リフレッシュヨガ	日々の疲れや、ストレスをヨガをすることでご自身の心と身体を調える時間を持ちませんか？癒し空間を大切に、ポーズに至るまで一つ一つ丁寧にいきます。	★★
やさしいフローヨガ	呼吸に合わせて流れるようにテンポ良く次々とヨガのポーズを取っていくクラスです。脂肪燃焼やストレス解消にも効果的です。	★
筋膜リリース & ストレッチ	「筋膜リリース」全身の凝りや猫背の改善など体を整えるだけでなく、運動のパフォーマンスの向上さらにストレッチで筋肉の凝りをほぐしていきます。	★
リズムコアトレ	音楽に合わせてコアトレを行っていきます。コアトレ(体幹トレ)を楽しみながら鍛えていきましょう。	★

【GR西宮東町店】 0798-35-8600

クラス	内容	強度
健康/Health		
コアトレ & ストレッチ ヨガストレッチ	前半が体幹(コア)を中心に筋力トレーニングをしていきます。後半はストレッチで硬くなった筋肉をほぐし身体を整えます。	★
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ます。	★
カキラ	深い呼吸でろっ骨を動かし、肩こり・腰痛・股関節の詰まりを優しくほぐします。【力】関節を動かして【キ】機能を改善【ラ】楽な身体を作る。頑張りがないのに即効性のあるエクササイズです。	★
ヨガ & ピラティス	ピラティスで体を引き締め、ヨガの呼吸とポーズでゆるめていきます。ピラティスとヨガを同時に行うことで双方の効果が期待できます。	★★
やさしいピラティス	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ます。	★
HITコアトレ	有酸素×コアトレのクラスでは全身の脂肪を燃やし、さらに体幹部分を鍛えることで身体のバランス、「動き」を改善します。	★
引き締めヨガ	お腹周りをメインに引き締めるクラスです。健康的な身体を目指しましょう。	★
美容/Beauty		
美尻EX	形の良い引き締まったお尻をつくるためのヒップアップトレーニング 代謝を高めカロリー消費にも効果的です。	★★★
Kireilになるヨガ	意識的に呼吸をし、意識的に身体のひとつひとつを動かすことで、心と身体が繋がってきます。心身ともにKireilになりましょう！	★★★
ウームウインヤサガ®	呼吸に合わせて、いくつものポーズから成り立つ一連の動きを行うので運動量が豊富です。血液・リンパの流れを促し、インナーマッスルを鍛える効果も期待できます。	★★★
美尻ヨガ	お尻やお尻周りの筋肉&関節を丁寧にほぐし、集中的に引き締めます。綺麗な後ろ姿を目指したい方、腰痛を緩和したい方におススメです！	★★



ホットヨガの前にストレッチスタジオを利用して
「いつもできないポーズが出来た！」「よりカラダが柔らかくなった！」

●Vivo Morbido 6つの効果●

- ①疲労回復
- ②肩こり・腰痛改善
- ③「動かせるカラダ」作り
- ④「美しい姿勢」作り
- ⑤冷え性・むくみの改善

■ Vivo Bearsi スクール運営コンセプト(女性専用)

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
「**こころからだ**」の両面から**美しさをプロデュース**
さあもっと命の営みを見つめた Inside Beautyを始めましょう

■ Vivo Morbido 運営コンセプト(男女兼用)

しなやかに生きよう
もっと柔らかく、もっとしなやかに、もっと身体に、もっと心に
身体を感じる、変えていく。
ココロとカラダを整えるストレッチスタジオへ