

| 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10分以降は、途中入室が出来ません。レッスンの途中退出はご遠慮ください。</b> |   |                                 |                                 |                                       |                                    |                             |                                       |                                       |  |  |  |  |                                      |                                 |       |
| 10:00   |   |                                 |                                 |                                       |                                    |                             |                                       |                                       |  |  |  |  |                                      |                                 | 10:00 |
| 11:00   | 11:00~12:00<br>フレグランス<br>マグマストレッチ<br>平野律子                 | 10:30~11:30<br>シェイプアップヨガ<br>黄   | シューズ<br>必要☆                     | 10:30~11:30<br>ZUMBA<br>絵里奈           | 10:30~11:30<br>マグマストレッチ<br>前川      | 11:00~11:45<br>プリースヨガ<br>中西 | New<br>11:00~12:00<br>マグマベーシック<br>AYU | 10:30~11:15<br>ピラティス<br>中西            | 10:30~11:30<br>美尻メイク<br>～ステップアップ～<br>絵里奈 | 11:00~12:00<br>Vinyasa Flow Yoga<br>高柴 | 10:30~11:30<br>マグマストレッチ<br>AYU           | 10:45~11:45<br>ベーシックヨガ<br>平野真知子            | 10:30~11:30<br>マグマ<br>ベーシックヨガ<br>AYU | 11:00~12:00<br>季節のフローヨガ<br>Chie | 11:00 |
| 12:00   |   |                                 | 12:00~12:45<br>美尻メイク<br>絵里奈     |                                       |                                    | 12:15~13:15<br>ピラティス<br>中西  |                                       |                                       |  |  |  |  |                                      |                                 | 12:00 |
| 13:00   |   | 13:00~14:00<br>季節のフローヨガ<br>Chie |                                 | 13:15~14:15<br>マデカマ<br>グインツァーヨガ<br>辻田 |                                    |                             |                                       | 13:00~14:00<br>太陽礼拝&<br>リラックスヨガ<br>御田 | 13:15~14:00<br>トータル美bodyEX&ヨガ<br>高柴      |  |  |  | 12:30~13:30<br>マグマヨガ<br>Chie         |                                 | 13:00 |
| 14:00   |   |                                 |                                 |                                       | 14:00~15:00<br>リラックスヨガ<br>ANNA     |                             |                                       |                                       |  |  |  |  |                                      |                                 | 14:00 |
| 15:00   | 14:30~15:15<br>マグマベーシックヨガ<br>Chie                         |                                 | 14:45~15:45<br>マグマストレッチ<br>辻田   |                                       |                                    |                             | 14:30~15:30<br>脂肪燃焼ヨガ<br>minika       |                                       |  |  |  | 14:30~15:15<br>カラダすっきりカキラ<br>明季子-akiko     |                                      | 14:45~15:30<br>リフレッシュヨガ<br>sae  | 15:00 |
| 16:00   |   |                                 |                                 |                                       |                                    |                             |                                       |                                       |  |  |  |  |                                      |                                 | 16:00 |
| 17:00   |   |                                 |                                 |                                       |                                    |                             |                                       |                                       | 16:00~17:00<br>マグマリラックスヨガ<br>佐藤          |  | 15:45~16:45<br>月読みの<br>寝カキラ<br>明季子-akiko |  | 15:45~16:45<br>マグマストレッチ<br>sae       |                                 | 17:00 |
| 18:00   |   |                                 |                                 |                                       | 17:00~18:00<br>マグマストレッチ<br>AYU     |                             |                                       |                                       |  |  |  | 17:00~18:00<br>シェイプアップヨガ<br>(2,3週目のみ)<br>黄 |                                      | 17:15~18:00<br>美尻メイク<br>辻田      | 18:00 |
| 19:00   |   | 19:00~20:00<br>引き締めヨガ<br>松川     | シューズ<br>必要☆                     | 19:00~20:00<br>エアロ&筋膜<br>ストレッチ<br>松川  |                                    | 19:00~19:45<br>姿勢美人ヨガ<br>塩尻 | 19:30~20:30<br>マグマベーシックヨガ<br>黄        | 19:45~20:45<br>スローフロー<br>ヨガ<br>今井     |  | 19:15~20:15<br>身体整えるヨガ<br>chiaki       | <b>スクールスケジュールの見方 営業時間</b>                |  |                                      |                                 | 19:00 |
| 20:00   |   |                                 |                                 |                                       | 20:15~21:15<br>リセット<br>マグマヨガ<br>塩尻 |                             |                                       |                                       | 20:15~21:15<br>リラックスヨガ<br>sae            |  | 11:00~12:00<br>ヨガ<br>伊藤                  | 時間<br>月～金<br>10:00~22:00                   | 土日・祝<br>10:00~19:00                  |                                 | 20:00 |
| 21:00   | 20:30~21:30<br>(奇数週)月読みの寝カキラ<br>(偶数週)骨盤呼吸リラク<br>明季子-akiko |                                 | 20:15~21:15<br>マグマストレッチヨガ<br>松川 |                                       |                                    |                             |                                       |                                       |  |  |  | 初めての方にも<br>オススメ<br>レッスン!                   | 休館日は、年間スケジュールをご確認ください。               | 21:00                           |       |

- レッスン開始後の途中入室・途中退室は、他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮ください。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。
- 完全予約制でございます。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時間前までにご連絡をお願い致します。
- マグマスタジオ・常温スタジオともに、レッスン開始15分前から入室が可能です。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。
- 有料30分パーソナルは予約制になります。30分¥3000(税抜)

■ 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  |
|------------------------------|--|-----|-----|
| ZUMBA                        | ラテン系の音楽とダンスを融合させた創作ダンスです！脂肪燃焼にも効果的です。<br>※シューズ必要   | 15名 | 60分 |
| 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。<br>腰痛予防や姿勢改善にも効果的！音楽に合わせながら楽しくシェイプアップ！                               | 14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、<br>身体を引き締めていくクラスです  | 20名 | 45分 |
| 姿勢美人ピラティス&ヨガ                 | お腹周りを引き締め、姿勢を改善、身体のバランスを整えるクラスです。しなやかな筋肉をつくり、呼吸をしっかりと使うことで、リンパ・ホルモン系に作用し働きを高めます。               | 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ま季節のフローヨガ<br>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<br>クラスです。   | 20名 | 45分 |
| HITヨガ                        | 前半は簡単な種目を取り入れた、短時間インターバルトレーニングを行います。その後、全身をほぐすヨガを行い脂肪燃焼と代謝アップを目指します。                           | 20名 | 60分 |
| JEA監修のメディカルアロマ<br>ヴィンヤサフローヨガ | ジャパン・エコー・デ・アロマセラピー(JEA)監修のメディカルアロマを<br>取り入れたレッスン。ディフューザー、ルームスプレーをその日のレッスンに<br>合わせて組合せ、ヨガを行います。 | 20名 | 60分 |
| ブリーズヨガ<br>～＜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。<br>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。<br>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る<br>ヨガで、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            | 前半は上半身、骨盤周りをほぐし後半はダイナミックなフローも取り入れて<br>動いていきます。空間音楽も是非楽しんでください♪                                 | 20名 | 60分 |
| 身体を整えるヨガ                     | 機能改善を目的にポーズを行っていきませんが、少し運動量も上げて<br>体のあらゆる所をしっかりと動かして、隅々まで伸ばしていきます。                             | 20名 | 45分 |
| カキラ                          | 【カ】関節を動かして【キ】機能を改善して<br>【ラ】楽な身体をつくる頑強らないのに即効性があるエクササイズです！                                      | 20名 | 45分 |
| 引き締めヨガ                       | お腹周りをメインに引き締めるヨガのクラスです。<br>美しい身体を目指しましょう！  | 20名 | 60分 |
| 美Bodyコアトレ & ヨガ               | 前半は全身の筋肉をしっかりと使いながらリズムに合わせてコアトレーニングをします。<br>後半はリラクゼーションヨガで身体をほぐします。綺麗な美Body作りましょう☆             | 20名 | 60分 |

【 レッソンのルールについて 】

レッスン開始15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。

レッスンは、7名部屋2部屋を使用いたします。レッスンと体験を2～3セット繰り返し、約45分・60分行います。

残り約10分は、クールダウンとして着岩浴をご利用ください。

※ レッスン後は、室内清掃をさせていただきますので、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。<br>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 |
| フレグランスマグマストレッチ         | アロマの香りを楽しみながら、ゆっくり体を伸ばし、血行を<br>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 | 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<br>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     |
| マグマベアッシュヨガ             | 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<br>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<br>後半は立位もいれてしっかり動いていきます。   | 14名 | 60分     |
| 太陽礼拝&リラクゼーション          | 前半は太陽礼拝を中心に呼吸と動きを連動させて1つ1つのポーズを流れるように<br>より積極的に身体を動かします。後半は、全身をほぐしながら日々の疲れをじっくりと<br>癒していきます。 | 20名 | 60分     |
| トータル美bodyEX            | 体幹トレーニングと<br>ストレッチを組み合わせて動いていきます。  | 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。<br>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     |
| マグマリラクゼーション            | 心身を落ち着かせ、凝り固まった筋肉をほぐしていきます。<br>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<br>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。<br>腰痛予防や姿勢改善にも効果的！   | 14名 | 45分     |
| マグマ美尻メイク～ステップアップ～      | 美尻メイクの中上級者向けの内容となります。<br>「美尻」を目指しながら、腰痛予防や姿勢改善にも効果的！   | 14名 | 60分     |
| 骨盤呼吸エクササイズ<br>(ビルビワーク) | 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<br>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、月の満ち欠けに<br>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     |
| エアロ<br>& 筋膜ストレッチ       | 前半は、初めての方でも出来るエアロの動きを組み合わせず運動<br>強度を上げていきます。後半は、使った筋肉をメインにストレッチしていきま<br>す。                   | 14名 | 60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、活き活きた

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