

Vivo Bearsi 香櫨園 レッスンスケジュール

2025年7月

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
10:00	富士山溶岩浴ホットスタジオ フリー&リフォーマースタジオ	富士山溶岩浴ホットスタジオ フリー&リフォーマースタジオ	富士山溶岩浴ホットスタジオ フリー&リフォーマースタジオ	富士山溶岩浴ホットスタジオ フリー&リフォーマースタジオ	富士山溶岩浴ホットスタジオ フリー&リフォーマースタジオ	富士山溶岩浴ホットスタジオ フリー&リフォーマースタジオ	富士山溶岩浴ホットスタジオ フリー&リフォーマースタジオ	10:00
11:00	10:30~11:30 フレグランス マグマストレッチ 平野律子	10:15~11:15 ポイントメイク 美姿勢 Mayu	10:30~11:30 マグマ桃尻 beautyEX KAHO	10:15~11:15 骨盤くびれ~る プリーズヨガ yukie	10:15~11:15 マグマ ベーシック AYU	10:15~11:15 フレグランス マグマストレッチ AYU	10:15~11:15 フレグランス マグマベーシック AYU	11:00
12:00	マグマ ストレッチ Mayu	11:30~12:30 リフォーマー サーキット Mayu	11:45~12:45 マグマ リフレッシュヨガ Ayako	11:50~12:50 初めての ピラティス 御囲	11:45~12:45 マグマ リラックス ストレッチ Michiyo	11:45~12:45 マグマ週末 リセットヨガ Ayako	12:00~13:00 マグマ ヨガ Chie	12:00
13:00	マグマ ストレッチ Chie	13:10~14:10 季節の フローヨガ Chie	14:00~15:00 マグマ リフレッシュ ヨガ Ayako	14:30~15:30 マグマ 脂肪燃焼 ヨガ minika	13:00~14:00 スロー フロー ヨガ (1,2,3週目) 今井	13:30~14:30 スタール アップ! Shizuka	12:30~13:30 骨盤くびれ~る リフレッシュ ヨガ Mayu	13:00
14:00	14:30~15:30 マグマ ベーシック ヨガ Chie	14:45~15:45 ZUMBA ※シューズ 要 絵里奈	14:30~15:30 ボティ メイク MIX 塩尻	16:00~17:00 リセット マグマ ヨガ 塩尻	16:00~17:00 マグマ マスト ストレッチ AYU	15:45~16:45 月読みの 寝かキラ 明季子-akiko-	15:30~16:30 マグマ リラックス ヨガ Mihaya	14:00
15:00	16:00~17:00 マグマ リラックス ヨガ Michiyo	17:30~18:30 リフォーマー サーキット minika	19:00~20:00 マグマ ストレッチ ヨガ Chii	19:10~20:10 ポイント メイク 美姿勢 辻田	18:10~19:10 スタール アップ! 齋藤	16:15~17:15 スタール アップ! 辻田	15:00	
16:00	18:45~19:45 スタイル アップII K.Yuko	19:00~20:00 美尻 メイク 辻田	20:30~21:30 マグマ ヨガ 辻田	19:45~20:45 夜の スロー フロー ヨガ 今井	19:00~20:00 マグマ リラックス ヨガ 給里奈	17:30~18:30 マグマ リラックス ヨガ 辻田	16:00	
17:00	20:15~21:15 マグマ ヨガ 辻田				19:40~20:40 身体 整える ヨガ chiaki	17:00		
18:00							18:00	
19:00							19:00	
20:00							20:00	
21:00							21:00	

スクールスケジュールの見方

月~金	10:00~22:00
土日祝	10:00~19:00

営業時間

休館日は、年間スケジュールをご確認ください。

- 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、骨盤周りの筋肉が動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、初心者の方にもおすすめです。
- 有料30分パーソナルは予約制になります。30分¥3000(税抜)



香櫨園店 0798-35-6660

Vivo Bearsi 香榿園【 レッスンプログラム内容 】 2025年7月

■ 常温スタジオフリーレッスン

クラス	内 容	定員	時間
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いただけます。	20名	60分
初めてのピラティス	ピラティス初心者の方や、始めて間もない方にも入っていただきやすいレッスン。 ピラティスの基礎の部分を中心に引き締まった身体作りをしていきます。	20名	60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 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	60分
フラダンス	(初級) 基本ステップ ハンドモーション 初級の曲から踊っていきます。	20名	60分
ZUMBA	ラテンをメインに世界中の音楽を取り入れたダンスエクササイズ。楽しく踊りましょう♪ ※シューズ必要	18名	60分
リフレッシュヨガ	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動きを高めます。	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、少し運動量も上げて 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	60分
Music×Flow×Yoga	ダンスのように音楽に合わせて最後の曲目指してFlowしていきます♪ 夢中で動き続ける動く瞑想をぜひ体感してみてください！(運動量多め)	20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。 腰痛予防や姿勢改善にも効果的！音楽に合わせて楽しくシェイプアップ！	20名	60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	60分

■ 常温スタジオリフォーマーレッスン(定員15名)

クラス	内 容	定員	時間
スタイルアップⅠ フットパニ	初めての方におすすめのフットパニを使用した 姿勢改善を目的とするクラスです。	16名	60分
スタイルアップⅠ ジャンプボード	初めての方におすすめの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。	16名	60分
スタイルアップⅡ フットパニ	リフォーマーに慣れてきた方向けのクラスです。 コアを鍛えながらスタイルアップを目指します。	16名	60分
リフォーマー ポイントメイク薬尻	ヒップに集中して行うエクササイズです。 素敵なヒップラインを目指します。	16名	60分
リフォーマー ポイントメイク姿勢	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。	16名	60分
リフォーマー 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。	16名	60分
リフォーマー 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。	16名	60分
リフォーマー ボディメイクMIX	リフォーマーピラティスの全てのポーズをMIXしてプログラムを行います。	16名	60分
パワーピラティス (リフォーマーヨガ)	ピラティスマシン「リフォーマー」を使った新しいジャンルのヨガプログラムです。 正しい姿勢が身に付き、マットで行うヨガよりもさらにトレーニング効果が得られます。	16名	60分
リフォーマーサーキット	リフォーマーを使用して、POPな音楽を楽しみながらサーキットトレーニングを行います。 簡単な動きでどなたでも楽しめるプログラムです。	16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。
 レッスン開始10分以降の途中入室・途中退出は、他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮ください。
 レッソンのキャンセルは、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。
 マグマレッスンは、7名様専用2扉扉を使用し行います。レッスンと休憩を2～3セット繰り返して、約45分～60分行います。
 滞りの時間は、クールダウンとして湯敷浴槽をご利用ください。
 レッスン参加時は、量付きボトルの飲み物を忘れずお持ちください。(水1000mlを推奨)

■ 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	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 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
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	60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
マグマリラックスヨガ	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。 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	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
マグマリラックスストレッチ	全身を伸ばす。緩めるポーズを中心に、呼吸に意識を向けながらゆったりと動いて いきます。深い呼吸とともに心身がほぐれていく心地よさを体感してください。	14名	60分
マグマ桃尻beautyEX	ぷりっと桃尻を目指しながらエクササイズしていきます。 背中やくびれも一緒に綺麗を作っていきますよ！	14名	60分
月読みの瘦かキラ	朝起きたとき、夜寝る前に寝たままでできるかキラです。また、月の満ち欠けに 合わせた、月の名前をついたかキラの型をして身体を整えていきます。	14名	60分
マグマリフレッシュヨガ	呼吸と姿勢を意識し、リフレッシュポーズを取り入れながらゆっくりと動き、 リンパの流れを促して、心も身体もスッキリ整えていきます。	14名	60分
マグマ週末リセットヨガ	リンパの流れを促し、後半はヨガのポーズで整えます。 週末の疲れや身体を癒し、リセットしましょう♪	14名	60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	60分
マグマデトックス	ストレッチ、ヨガ、軽い筋トレを取り入れて全身を心地よく動かしながら 身体を整えていきます。	14名	60分
おやすみ前のマグマストレッチ	肩こり改善や骨盤調整等、おやすみ前にぴったりなリラクックスストレッチ のクラスです。週の始まりだからこ身体を動かしていきましょう！	14名	60分
マグマリラックス機能UP	リラクックスしながら、身体を整え、機能改善を目指すクラスです。 初心者の方にもおすすめです。	14名	60分
マグマストレッチヨガ	一日の疲れをその日のうちにとるよう全身伸ばしながらヨガのポーズを とっていきます。ゆったりとした気持ちで行うヨガのクラスです。	14名	60分

■ Vivo Bearal スクール運営コンセプト

女性により美しくなるスクールがある
 見落とされ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
 「こころからだ」の両面から美しさをプロデュース

Vivo.....元気な、生き生きした

Bearal.....喜びを感じる
 (ともにイタリテ画)

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
 兵庫県西宮市市麩町9-12
 TEL: 0798-35-6660

