

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
10:00								10:00
11:00	10:30~11:30 しっかり汗をかくピラティス ★★★ Ryoko	10:30~11:30 ベーシックヨガ★★ 小野	10:30~11:30 美尻ヨガ★★ chihiro(瀬戸山)	10:30~11:30 はじめてのヨガ★ Sae	10:30~11:30 姿勢調整ピラティス ★★ 小野	10:45~11:45 ベーシックヨガ★ 中西 幸子	11:00~11:45 ストレッチヨガ★ スタッフ	11:00
12:00	12:00~13:00 美ボディケア★★ 絵里奈	ホットタイム	ホットタイム	12:00~13:00 アクティブストレッチ & コアEX★★ 嶋志田	ホットタイム	12:15~13:00 スタイルアップヨガ★★ 中西 幸子	12:15~13:00 ボールコアトレ★★★ Ryoko	12:00
13:00	時間延長							13:00
14:00	13:30~14:30 デトックスヨガ★★ 里桜(りお)	13:30~14:30 ブリーズヨガ★ yukie	13:30~14:30 やさしいピラティス★ 中西 幸子	ホットタイム	13:00~14:00 ベーシックヨガ★★ Ryoko	13:30~14:30 ～血流UP～ ヴィンヤサヨガ★★★ Fumi	13:30~14:30 リフレッシュヨガ★★ 平野	14:00
15:00		ホットタイム		14:00~15:00 ～ゆっくり歪み解消～ 整えるヨガ★ Chika.M	ホットタイム	ホットタイム	15:00~15:45 骨盤調整★ 平野	15:00
16:00				ホットタイム		15:15~16:15 骨盤リラックスヨガ★ 淡川	ホットタイム	16:00
17:00		月・水・金 15:00~18:00 火・木 16:00~18:00 クローズ				ホットタイム	ホットタイム	17:00
18:00	時間変更							18:00
19:00	18:45~19:30 リズムコアトレ&ストレッチ ★ Sae	18:45~19:45 ベーシックヨガ★★ 斉藤	18:45~19:30 パワーヨガ★★ YUKO	18:30~19:15 やさしいピラティス★ 中西 幸子	18:45~19:30 ファイヤーコアトレ ★★★ YUKO	全てのレッスン完全予約制です ★の数はレッスンの強度の目安となります 休館日は年間スケジュールにてご確認ください		19:00
20:00	20:00~21:00 身体の動きを学ぶ ピラティス★ Sae	20:15~21:00 リラックスヨガ★ 斉藤	20:15~21:15 アロマリラックスヨガ★ YUKO	19:45~20:45 ボディメイク ベーシックヨガ★★ 川井	20:00~21:00 パワーヨガ★★ YUKO			20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

- JEA監修メディカルアロマ・・・いつものレッスンにJEA監修メディカルアロマを取り入れたレッスンです。
- プログラム開始後の入場、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。
- プログラムに参加時は、必ず飲み物も忘れずをお願いします。
- 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ことがございます。予めご了承ください。

新型コロナウイルス感染防止対策として営業時間、レッスン時間を短縮しております。
 ※ 営業時間 月・火・水・木・金 10:00~21:45 (クローズ時間あり)
 土 日 祝 10:30~17:30

TEL : 0798-48-0065



VivoBearsi withホテルヒューイット甲子園スポーツクラブVivo

■ 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
しっかり汗をかくピラティス	!! 身体・体幹を引き締めるプログラムです。汗をかいて美しく絞りたい方におすすめです。	20名	60分
やさしいピラティス	はじめてピラティスに慣れて来たらチャレンジ!! お腹周りを引き締め、姿勢を改善し体を整えます。		45~60分
	呼吸に合わせて身体を動かし筋肉を鍛えていきます。心と身体の調和・健康な身体づくりを目指します。		45分
しっかり汗をかくピラティス	しっかり汗をかいて体の動きをまなび、コアを引き締めるプログラムです。		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。		45~60分
リラックスヨガ	体・呼吸・心の動きを丁寧に感じて寄り添い、自分自身と調和した穏やかな時間を過ごしましょう		45~60分
リフレッシュヨガ	ゆっくりと全身を温めていながら、身体に溜まった老廃物やどこかおりをポーズをとりながら流すことでリフレッシュしていくクラスです。		60分
ブリーズヨガ	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。		60分
ゆっくり歪み解消~整えるヨガ	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、インナーマッスを鍛える効果も期待できます。ダイナミックに身体を動かしたい方にお勧めです。		60分
パワーヨガ	多くのポーズに應用を加えておこなっていきます。強弱メリハリの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。		45~60分
リズムコアトレ	音楽に合わせてながら骨盤周り中心としたトレーニングを行います。体幹を鍛えたい方は是非ご参加ください。		45分
ストレッチヨガ	身体をしっかりと温め、ゆっくりのばし、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。		45分
骨盤調整	股関節周りをしっかりと意識し、動いていながらの左右差を整えていきます。		45分
リズムコアトレ&ストレッチ	体幹トレーニング&リラクゼーションを合わせたプログラムです。しっかり体幹を鍛えて、ストレッチで回復スピードを早めましょう。		45分
colours/アンシー監修ヘソヨガ	おへそ(丹田)に意識を集中させ、ヨガポーズをとることが特徴です。お腹の辺りがボカボカして、気血の巡りが良くなり、内臓の働きも活性化し、免疫カも上がるのが期待できます。		60分
JEA監修メディカルアロマ	ジャパン・エコール・デ・アロマテラピー (JEA) 監修のメディカルアロマを取り入れたレッスン。ディフューザー、ルームスプレー、セルフドライトリートメント (フット or ヘッド) をその日のレッスンに合わせて組合せます。レッスンで使用する精油は、JEA推奨のフランス直輸入100%天然メディカルグレードエッセンシャルオイル (精油) を使用。精油は、楽トレfit(https://rakutore-fit.com/c/beauty_health/beauty/)で販売しております。		

【 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所属店舗2枠、それ以外の店舗1枠 計3枠までとなっております。

※ 3枠を超え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。
翌月分も3枠内に含まれますのでお気をつけください。

■ 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、幸せを感じる



【住 所】

〒668-8176

兵庫県西宮市甲子園六番町16-10

阪神甲子園グリーンビル2F

TEL : 0798-48-0065