Vivo Bearsi 箕面　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
	熔岩ホットスタジオ	リフォーマー&フリースタジオ	熔岩ホットスタジオ	リフォーマー&フリースタジオ	熔岩ホットスタジオ	リフォーマー&フリースタジオ	熔岩ホットスタジオ	リフォーマー&フリースタジオ	熔岩ホットスタジオ	リフォーマー&フリースタジオ	熔岩ホットスタジオ	リフォーマー&フリースタジオ	熔岩ホットスタジオ	リフォーマー&フリースタジオ	
10:00								60分 10:20～11:20 はじめての リフォーマー(J) 谷口						60分 10:20～11:20 骨盤くびれ～る 朝ヨガベーシック 安原	10:00
11:00	60分 10:40～11:40 ベーシック ホットピラティス 碧山	60分 10:30～11:30 はじめての リフォーマー(F) 松本	60分 10:30～11:30 Ｔｒｉ Ｙｏｇａ ～ﾌﾛｰのままに～ 吉識	60分 10:40～11:40 リフォーマー ベーシックMIX 大山	45分 10:30～11:15 ベーシックホットヨガ 大桑	NEW 60分 10:30～11:30 はじめての リフォーマーMIX 安原	NEW 60分 10:30～11：30 アロマ ベーシックホットヨガ 松井		60分 10:30～11:30 ビューティー エナジーフロー KAORI	60分 10:45～11:45 機能改善 カキラ 髙田	60分 10:30～11:30 アロマ リラックスヨガ Atsuko.K	60分 10:45～11:45 ストレッチフロー 大桑			12:00
12:00			60分 12：00～13：00 美姿勢 ホットカキラ 大山	NEW 60分 13:00～14:00 はじめての リフォーマー(J) 谷口			45分 13:00 ～13:45 リラックスヨガ ゆうこ	第1・3週 NEW 60分 13:15～14:15 リフォーマー ウエストシェイプ 碧山	45分 11:50～12:35 整える優しいｳｨﾒﾝｽﾞﾖｶﾞ KAORI		NEW 60分 12：30～13：30 ストレッチと 太陽礼拝 大桑	NEW 60分 13:00～14:00 はじめての リフォーマー(F) 戸山	60分 12:15～13:15 首肩スッキリ デトックスヨガ KAORI	60分 11:40～12:40 はじめての リフォーマー(F) 安原	13:00
13:00	時間変更 60分 14:00～15:00 骨盤調整 ホットヨガ Etsu		時間変更 60分 14:15～15:15 骨盤くびれ～る リフレッシュヨガ 谷口		60分 14:00～15:00 ゆったり 動くヨガ KAORI	60分 13：30～14：30 はじめての ベリーダンス Firuze	60分 14:30～15:30 コンディショニング ヨガ Ｍａｉ		60分 13:30～14:30 アロマ リラックスヨガ Atsuko.K		60分 14:30～15:30 リセットヨガ ｒｉｅ	60分 16:00～17:00 リフォーマー ベーシック（J） ARISAN	60分 14:30～15:30 Ｓｕｎｄａｙ ほっとヨガ イントラ週替わり 第1･3週 MEG 第2･4週 rie	60分 13:00～14:00 陰ヨガ 梶原	14:00
14:00			溶岩ホットタイム										60分 16:15～17:15 流れるヨガ 松村		15:00
15:00															16:00
16:00															17:00
17:00															18:00
18:00	60分 18:00～19:00 コンディショニング ヨガ Ｍａｉ		60分 18:30～19:30 リラックス&シェイプ ホットヨガ 小林				60分 18:30～19:30 ベーシック ホットピラティス 碧山		60分 19:30～20:30 骨盤くびれ～る ゆっくり整えるヨガ Satoko						19:00
19:00	60分 20:00～21:00 リラックスヨガ 小林		60分 20:00～21:00 アロマヒーリング リラックスヨガ 松井	60分 19:45～20:45 リフォーマーヨガ 小林	60分 19:45～20:45 アクティブ フローヨガ moco	NEW 60分 19:30～20:30 リフォーマー 美脚 ARISAN	60分 20:00～21:00 脂肪燃焼 ホットカキラ イントラ週替わり 第１・３週　髙田 第２・４週　YUKO	60分 19:45～20:45 はじめての リフォーマー(F) 碧山							20:00
20:00															21:00
21:00															

スクールスケジュールの見方

- 初めての方におすすめ！
- 溶岩ホットタイム
- 溶岩レッスン（ホット）
- リフォーマーレッスン(常温)
- フリーレッスン（常温）

営業時間

スタッフ常駐時間

月・水・金10：00～16：00

月・水・金17：30～22：00

火・木 10：00～22：00

土日祝 10：00～18：00

●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。

●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。（1リットル以上の水分推奨）

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

Vivo Bearsi 箕面【 レッスンプログラム内容 】 2024年4月～

クラス	内容	強度
ベーシックホットピラティス（月)(木)	ゆったりと呼吸を行い、筋肉の緊張をほぐし 心身ともにﾊﾞﾗﾝｽのとれた身体に導きます。	☆
骨盤調整ホットヨガ（月）	骨盤の歪みを調整し、骨盤から来る身体の歪みの改善を目指します。 姿勢の改善や腰痛の緩和もしていきます。	☆
ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ（月）（木）	呼吸、ｽﾄﾚｯﾁ、ﾎﾟｰｽﾞを通じていつの間にか凝り固まった身体や心をほぐし 鍛えることで心身のｺﾝﾃﾞｨｼｮﾝを整えていきます。	☆☆
リラックスヨガ（月）	呼吸に意識を向けて行うﾖｶﾞです。 優しいﾎﾟｰｽﾞと深い呼吸で、心身をﾘﾗｯｸｽ･ﾘﾌﾚｯｼｭしましょう。	☆
TriYoga（火） ～ﾌﾛｰのままに～	世界で最も美しいYogaと称されることもあるTri Yogaの”Tri”の意味は Trinity（三位一体） 唯一無二の瞑想的なﾌﾛｰによって肉体・精神・魂にｱﾌﾟﾛｰﾁします	☆
骨盤くびれ～る リフレッシュヨガ（火）	骨盤くびれ～るを使う初心者向けのﾚｯｽﾝです。骨盤くびれ～るを使った後は 太陽礼拝を中心にしっかりと動いていきます。	☆☆
美姿勢ホットカキラ	深い呼吸を意識しながら動かすことで、肋骨の動きを柔軟にし身体の関節やそれにまた がる筋肉が整い美姿勢になることで血液促進し脂肪燃焼、体質改善していくｸﾗｽです。	☆
リラックス＆シェイプホットヨガ（火）	疲れた体をほぐし、ほぐした体を引き締めます。 引き締めたあとはﾘﾗｯｸｽし、身体をｹｱしていきます。	☆☆
アロマヒーリング リラックスヨガ(火)	季節に合わせたｱﾛﾏの香りに包まれ、それぞれの季節に不調を起こしやすい脈絡を ゆっくり伸ばしていきます。初心者の方でも参加できるゆったり緩められるヨガです。	☆
ベーシックホットヨガ（水）	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。 代謝を上げて理想の身体を目指します。	☆☆
ゆったり動くヨガ（水）	初めての方でも安心の、ゆったりとﾎﾟｰｽﾞを愉しむｸﾗｽです。 無理なくﾏｲﾍﾟｰｽﾞに取り組めます。	☆
アクティブフローヨガ（水）	その月のﾃｰﾏに沿って呼吸と共にﾎﾟｰｽﾞを展開させるｸﾗｽです。 心と身体・前後・内外等心身の二面性の変化を感じながら、意思を持って動きましょう。	☆☆
はじめての ベリーダンス（水）	中東の音楽に乗り、肩甲骨や骨盤を動かす全身運動です。簡単な動きでくびれやﾋｯﾌﾟｱｯﾌﾟ等、女性らしい 身体をつくります。みんなで楽しく脂肪燃焼しましょう。求めてるシェイプアップはベリーダンスにあり！！	☆
NEW アロマベーシックホットヨガ （木）	アロマの香りに包まれながら、ヨガの基本的な呼吸法とシンプルなポーズを丁寧に とりながらヨガを楽しむクラスです。	☆
リラックスヨガ（木）	前半はﾃﾆｽﾎﾞｰﾙを使用し、筋膜ﾘﾘｰｽで全体をほぐしていきます。 後半は、優しいﾎﾟｰｽﾞと深い呼吸で、心身をﾘﾗｯｸｽ･ﾘﾌﾚｯｼｭしましょう。	☆
脂肪燃焼ホットカキラ（木）	筋肉を暖めた状態で、肋骨を中心とした全身の関節を動かし、 代謝を上げて脂肪燃焼を目指すﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑです。	☆☆
機能改善カキラ（金）	痛みやｺﾘ、むくみを取り除き、身体が本来持っている働きを目覚めさせるよう ﾘｾｯﾄしていきます。	☆
整える優しいウィメンズヨガ（金）	丁寧に筋肉の緊張を解きながら心地よくﾎﾟｰｽﾞとﾎﾟｰｽﾞを繋いでいきます。呼吸の波に乗り 体の声を聞きひろがる身体や心の変化を味わってください。どなたでも参加OKです。	☆
ビューティーエナジーフロー（金）	呼吸に合わせて流れるようにﾖｶﾞのﾎﾟｰｽﾞを行っていきます。 細くて強い引き締った身体を目指しましょう！	☆☆

クラス	内容	強度
アロマリラックスヨガ(金)（土）	天然のｱﾛﾏの香りの中で、呼吸に合わせてﾖｶﾞの基本的なﾎﾟｰｽﾞを ゆっくりと行なっていきます。ﾘﾗｯｸｽしたい方におすすめです。	☆
ゆっくり整えるヨガ（金）	身体をほぐし、内臓をあたため、筋肉を使いながら血行促進することで 巡りの良い身体に整えます。	☆1.5
ストレッチフロー（土）	壁やﾌﾞﾛｯｸを使い、前半はｽﾄﾚｯﾁを中心に身体をほぐしていきます。 後半は太陽礼拝やﾌﾛｰで身体を動かしていきましょう。	☆☆
NEW ストレッチと太陽礼拝 （土）	毎月ﾋﾟｰｸﾎﾟｰｽﾞを決め、そのﾎﾟｰｽﾞに向かうためにｽﾄﾚｯﾁ中心に動きます。 後半は動きやすくなった身体でﾋﾟｰｸﾎﾟｰｽﾞを楽しみましょう。	☆1.5
リセットヨガ（土）	日常生活で偏りがちな心身を、ゆったりとした呼吸と優しい動きの連動でほぐし、 ﾊﾞﾗﾝｽを整えます。ﾚｯｽﾝの後はｽｯｷﾘとした本来のご自身を実感ください。	☆
骨盤くびれ～る 朝ヨガベーシック（日）	ゆったりとした呼吸を大切に、ｳｫｰﾐﾝｸﾞｱｯﾌﾟでしっかりと身体をほぐし ﾎﾟｰｽﾞをとっていきます。心も体も一緒にﾘﾌﾚｯｼｭしましょう。	☆
首肩スッキリデトックスヨガ（日）	肩甲骨ﾖｶﾞ®のﾒｿﾞｯﾄを使い、肩周りをしっかりほぐします。背中に羽が生えたように 肩や背中を軽くしていきます。身体全体をしっかり動かしていくクラスです。	☆☆2.5
Sundayほっとヨガ（日）	新しい1週間を元気に過ごせるように、深い呼吸をしながら心身ともに 凝り固まった部分をゆっくりほぐしていきましょう。	☆
流れるヨガ（日）	音楽に合わせて流れるように動きを繋いでいきます。同じ動きを繰り返しながら徐々に ポーズを増やしていきます。ゆったりとしたスピードで動き続けることで無心になり、 集中力を高め、ご自分と向き合う60分をお過ごしください。	☆☆2～2.5
陰ヨガ（日）	ゆっくりと時間を掛けて筋肉の緊張を解きながら、 深い部分の腱や関節に働きかけていきます。	☆
リフォーマーレッスン		
はじめての リフォーマー(F)	初めての方におススメの姿勢改善を目的とするクラスです。 (F)とはフットバーを使用したレッスンになります。	☆
はじめての リフォーマー(J)	初めての方にオススメのジャンプを取り入れた姿勢改善を目的としたクラスです。 (J)とはジャンプボードを使用したレッスンになります。	☆
はじめての リフォーマーMIX	初めての方にオススメ。フットバー、ジャンプボードを組み合わせて使用した 姿勢改善を目的としたクラスです。	☆
リフォーマー ベーシック(J)	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ﾌﾟを目指します。 (J)とはジャンプボートを使用したレッスンになります。	☆1.5
リフォーマー ベーシックMIX	フットバー、ジャンプボードを組み合わせて使用した姿勢改善を目的としたクラスです。	☆☆
NEW リフォーマー美脚	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。	☆☆
NEW リフォーマー 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 。	☆☆
リフォーマーヨガ	ﾘﾌｫｰﾏｰを使用してヨガのポーズを取り、普段では鍛えることができない下半身や上半身にｱﾌﾟﾛｰﾁをしていくﾚｯｽﾝです。正しい姿勢が身につき、効果抜群のレッスンです。	☆1.5