

Vivo Bearsi 箕面 レッスンスケジュール

2026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	
10:00	溶岩ホットスタジオ リフォーマー&フリースタジオ	溶岩ホットスタジオ リフォーマー&フリースタジオ	溶岩ホットスタジオ リフォーマー&フリースタジオ	溶岩ホットスタジオ リフォーマー&フリースタジオ	溶岩ホットスタジオ リフォーマー&フリースタジオ	溶岩ホットスタジオ リフォーマー&フリースタジオ	溶岩ホットスタジオ リフォーマー&フリースタジオ	10:00	
11:00	10:15~11:15 ベーシック ホットピラティス 碧山	10:20~11:20 ポイントメイク 美脚 NAO	10:10~11:10 ベーシック ホットヨガ 大桑	10:15~11:15 ポイントメイク ウエストシェイブ 安原	10:20~11:20 リフォーマー サーキット 谷口	10:20~11:20 機能改善力キラ 高田3.17日 Kan10.24日	10:15~11:15 アロマ リラクソスヨガ AtsukoK	10:30~11:30 アクティブフロ アロマ Yoga moco	10:15~11:15 骨盤くびれ〜 朝ヨガベーシック 朝ヨガベーシック 安原
12:00	11:30~12:30 はじめての ホットピラティス 碧山	11:40~12:40 パワーピラティス (リフォーマーヨガ) ウエストシェイブ NAO	11:25~12:25 ストレッチと 太陽礼拝 大桑	11:40~12:40 パワーピラティス (リフォーマーヨガ) ウエストシェイブ 谷口	NEW 11:45~12:45 デトックスヨガ Hitomi	11:35~12:35 からだコンディショニング ヨガ MOMO	11:45~12:45 はじめての チャレンジヨガ 大桑	11:30~12:30 スタイルアップ I (F) 安原	11:30~12:30 スタイルアップ I (F) 安原
13:00	NEW 12:45~13:45 リラクソスヨガ Hitomi	11:50~12:50 美姿勢 ホットカキラ 大山	12:45~13:45 女性のための メンテナンスヨガ KAORI	13:00~14:00 リラクソスヨガ ゆうこ	★レッスン時間変更60分 13:00~14:00 リラクソスヨガ Mai	13:15~14:15 ポイントメイク ウエストシェイブ 碧山	13:00~14:00 ストレッチと 太陽礼拝 大桑	13:00~14:00 スタイルアップ II (J) moco	13:00~14:00 スタイルアップ II (J) moco
14:00	14:00~15:00 不調改善 ヨガ Etsu	14:00~15:00 インナービューティ フロー KAORI	14:00~15:00 アライメントフロー KAORI	14:15~15:15 コンディショニング ヨガ Mai	★開始時刻変更 60分 14:20~15:20 ポイントメイク 美尻 ゆうこ	14:30~15:30 リラクソスヨガ AtsukoK	14:15~15:15 陰ヨガ 梶原	14:15~15:15 ポイントメイク 美脚 moco	14:15~15:15 ポイントメイク 美脚 moco
15:00							14:30~15:30 リセットヨガ rie	14:45~15:45 ほくしヨガ MEG 第1・3週 第2・4週 rie	14:45~15:45 ほくしヨガ MEG 第1・3週 第2・4週 rie
16:00							15:30~16:30 ポイントメイク 美尻 moco	16:00~17:00 フロアヨガ MOMO	16:00~17:00 フロアヨガ MOMO
17:00									
18:00	18:00~19:00 コンディショニング ヨガ Mai	18:45~19:45 ポイントメイク 美尻 NAO	18:30~19:30 ポイントメイク ウエストシェイブ 小林	18:30~19:30 ベーシック ホットピラティス 碧山	18:45~19:45 アクティブフロ アロマ moco				
19:00		18:40~19:40 はじめての ヨガ&ピラティ ス 松井	19:30~20:30 ポイントメイク 美脚 ALISAN	19:45~20:45 スタイルアップ II (MIX) 碧山	18:45~19:45 ポイントメイク 美尻 ALISAN				
20:00	20:00~21:00 リラクソスヨガ 小林	20:00~21:00 アロマヒーリング リラクソスヨガ 松井	19:45~20:45 脂肪燃焼 ホットカキラ 高田15.29日 夏鼓8.22日	20:00~21:00 脂肪燃焼 ホットカキラ 高田2.16日 YUKO9.23日	20:00~21:00 スタイルアップ II (J) moco				
21:00									

●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「パワーピラティス」。ヨガ・ピラティス両方の要素を含み、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をお願いします。(1リットル以上の水分推奨)

スクールスケジュールの見方
営業時間
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)
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

Vivo Bearsi 箕面【 レッスンプログラム内容 】

2026年4月

溶岩レッスン(ホット)		強度
ベーシックホットピラティス	ゆったりと呼吸を行い、筋肉の緊張をほぐし心身ともにバランスのとれた身体を目指します。	☆☆
はじめてのホットピラティス	初めての方でも安心の、ゆったりとしたポーズと呼吸で、筋肉の緊張をほぐし心身ともにバランスのとれた身体をめざします。	★
不調改善ヨガ	筋膜ローラーやコリトレボールを使用し、不調改善していきます。肩凝り、腰こり、季節に合わせてツライ部分にアプローチしていくレッスンです。	★
コンディショニングヨガ	ヨガの呼吸・ポーズ・ストレッチを用いて心身の状態を観察し、凝り固まった身体や心をほぐし鍛えることで、心身のコンディションを整えていきます。	☆☆2~2.5
リラックスヨガ(月曜夜・小林)	呼吸に意識を向けて行うヨガです。優しいポーズと深い呼吸で、心身がリラックス・リフレッシュします。	★
TriYoga ~フローのままに~	Tri Yoga (トゥリヨガ) は、ポーズ、呼吸法、動きを三位一体で重視するヨガです。ゆったりとした呼吸と流れるような動き(フロー)を繰り返すことで、心身がリラックスしていきます。	☆☆
美姿勢ホットカキラ	カキラは「吸う呼吸」に重点を置いています。胸式呼吸で、深い呼吸を意識しながら肋骨を動かし柔軟にし、関節や筋肉が整うことで、美姿勢になります。血行促進し脂肪燃焼・体質改善していくクラスです。	★
はじめてのヨガ&ピラティス	初めての方でも安心の、ゆったりとしたポーズと呼吸で、筋肉の緊張をほぐし心身ともにバランスのとれた身体をめざします。	★1.5
アロマヒーリング リラックスヨガ	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、ゆったりと身体を緩めるヨガです。	★
ベーシックホットヨガ	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。代謝を上げて理想の身体を目指します。	☆☆
ストレッチと太陽礼拝	毎月ピークポーズ(強度が高く身体に挑戦を与えるポーズ)を決め、そのポーズ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ピークポーズを楽しみましょう。	★1.5
アライメントフローヨガ	フローで動きますが、丁寧に身体の使い方をお伝えしながら進めていきます。	☆☆2.5
脂肪燃焼ホットカキラ	カキラは「吸う呼吸」に重点を置いています。筋肉を暖めた状態で、胸式呼吸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プログラムです。	☆☆
アロマベーシックホットヨガ	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しながらヨガを楽しむクラスです。	★
リラックスヨガ(木曜・ゆうこ)	前半はテニスボールを使用し、筋膜リリースで全体をほぐしていきます。後半は、優しいポーズと深い呼吸で、心身をリラックス・リフレッシュしましょう。	★1.5
インナービューティーフロー	呼吸の波に乗り、フローで動きます。身体の内側の老廃物やストレスを取り除きます。	☆☆2.5
女性のためのメンテナンスヨガ	より美しく、そしていつまでも若々しく輝きたい女性に必要な細く長く美しい筋肉を作ります。骨盤底筋へのアプローチを取り入れます。	★
アロマリラックスヨガ	天然のアロマの香りの中で、呼吸に合わせてヨガの基本的なポーズ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。	★1.5
アクティブフローヨガ	ヨガ・ステップ運動のようなゆったりとした動きを、呼吸やリズムに合わせて流れるように行います。心肺機能やバランス力を高めると共に、体幹を整えます。	☆☆
はじめてのチャレンジヨガ	毎回違ったポーズにチャレンジしていきます。段階を踏みながらポーズへと進んでいきますので、初めてでも、運動に慣れていなくても大歓迎です。	☆☆2.5
リセットヨガ	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運動でほぐし、バランスを整えます。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。	★1.5
デトックスヨガ	取り組みやすいポーズでしっかり汗を流し体に溜まった老廃物を排出していきます。終わった後は、体がスッキリし、肩凝り解消や自律神経を整える効果も期待できます。	☆☆
フローヨガ	呼吸のタイミングと合わせ体をダイナミックに動かしていきます。バランスポーズや力強いポーズをとり、集中力を高める効果があります。	★1.5
機能改善カキラ	カキラは「吸う呼吸」に重点を置いています。筋肉を暖めた状態で、胸式呼吸で肋骨を中心とした全身の関節を動かし、機能改善を目指すプログラムです。	★
からだコンディショニングヨガ	からだの動かし方一つ一つにフォーカスしながら体の歪みを整えていきます。	★1.5

溶岩レッスン(ホット)		強度
陰ヨガ	「陰ヨガ」は、人々の体と精神の深部に働きかけるヨガです。リラックス効果が高く、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。	★
ほぐしヨガ	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。	☆☆
リラックスヨガ(月曜昼・Hitomi)	呼吸を深め、ヨガのポーズで心地よく体を温めていきます。質の良い睡眠をとり、体をリセットするのが目的のクラスです。	★
肩甲骨フローヨガ	肩甲骨ヨガ®スペシャリストKaoriがお届けする、優しいフロークラスです。肩こり首こりをほぐして呼吸を深め、代謝アップ・免疫機能アップしていきましょう。	☆☆

常温レッスン		強度
骨盤ぐびれ〜 朝ヨガベーシック	ゆったりとした呼吸を大切に、ウォーミングアップでしっかりと身体をほぐしポーズをとっていきます。心も体も一緒にリフレッシュしましょう。	★

リフォーマーレッスン		強度
スタイルアップ I (F)	ピラティスマシン「リフォーマー」を使ったプログラム。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)はフットバーを使用したレッスンになります。	★
スタイルアップ I (J)	ピラティスマシン「リフォーマー」を使ったプログラム。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。	★
スタイルアップ I (MIX)	ピラティスマシン「リフォーマー」を使ったプログラム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。	★
ポイントメイク美脚	リフォーマーを使用して、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。	☆☆
ポイントメイク美尻	リフォーマーを使用して、ヒップに集中して行うエクササイズで素敵なヒップラインを目指します	☆☆
ポイントメイク美姿勢	リフォーマーを使用して、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します。肩甲骨の動きや姿勢改善に繋がるクラスです。	☆☆
ポイントメイクウエストシェイプ	リフォーマーを使用して、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。	★1.5
スタイルアップ II (F)	リフォーマーに慣れてきた方向けのクラス。コアを鍛えながらスタイルアップを目指します。	☆☆
スタイルアップ II (J)	リフォーマーに慣れてきた方向けのクラス。コアを鍛えながらスタイルアップを目指します。	☆☆
スタイルアップ II (MIX)	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。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。	☆☆☆
パワーピラティス(リフォーマーヨガ)ウエストシェイプ	リフォーマーを使用してヨガのポーズを取り、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。	★1.5
パワーピラティス(リフォーマーヨガ)MIX	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プローチしていくレッスンです。正しい姿勢が身につく、効果抜群のレッスンです。	★1.5
リフォーマーサーキット	マシンピラティスの「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。最初の15分はフォームの確認を行います。40分のサーキットトレーニング+リラクゼーションを組み合わせたクラスになります。	☆☆☆
ポイントメイク美脚 II	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。美脚 I よりレベルアップし、身体のコントロールが難しいポーズが出てきます。	☆☆
ポイントメイク美尻 II	ヒップに集中して行うエクササイズで素敵なヒップラインを目指します。美尻 I よりレベルアップし、身体のコントロールが難しいポーズが出てきます。	☆☆
ポイントメイク美姿勢 II	背筋を整えることで、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。美姿勢 I よりレベルアップし、身体のコントロールが難しいポーズが出てきます。	☆☆