



Vivo Bearsi 中山観音 レッスンスケジュール7月



												営業時間		♥休館日♥ 29(火)、30(水)、31日(木)	
												平日10~22 土日祝10~19		♥祝日・短縮営業♥ 21日(月)	
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			
10:00	フリースタジオ	マシンエリア	フリースタジオ	マシンエリア	フリースタジオ	マシンエリア	フリースタジオ	マシンエリア	フリースタジオ	マシンエリア	フリースタジオ	マシンエリア	フリースタジオ	マシンエリア	10:00
10:15~11:15	リフレッシュヨガ		10:15~11:00 美・シェイプ コンディショニング EIZI		10:15~11:15 スタイルアップⅡ (F) HISAYO		10:15~11:15 くびれ美尻美脚 EX Ayako		10:15~11:00 ファイティング 福留	10:30~11:30 ボディメイク サーキット		10:15~11:15 リフレッシュ心ヨガ AIKO		10:15~11:15 グラヴィティヨガ Banri	10:30~11:30 ボディメイク サーキット tetsu
11:00	ERI		11:10~11:55 経絡ヨガ Kazumi		11:00~12:00 ボディメイク サーキット tetsu		11:30~12:30 スタイルアップⅠ (F) ERI		11:15~12:15 スタイルアップⅠ (F) NEW 吉田			11:30~12:30 スタイルアップⅠ(J) AIKO	11:30~12:30 ボディメイク サーキット	11:30~12:30 ボディメイクMIX 加織	11:00
12:00	11:25~12:10 スタイルアップ ピラティス KANA		12:05~13:05 骨盤くびれへる ヨガ Kazumi		11:30~12:30 NEW グラヴィティヨガ HISAYO		12:40~13:40 フェミニン ジャズ Yoko		12:25~13:25 ポイントメイク 美尻Ⅰ KANA			12:40~13:40 ポイントメイク ウエスト シェイプⅠ AIKO		12:40~13:40 スタイルアップⅡ(F) 加織	12:00
13:00	12:25~13:25 MIX レッスン (体幹) KANA		13:15~14:15 70-30 (1,3週) リフォーミング (2,4週) tomomi		12:40~13:40 フェミニン ジャズ Yoko		13:50~14:50 ポイントメイク ウエスト シェイプⅠ tomo		13:35~14:35 ポイントメイク 美姿勢Ⅰ KANA			13:50~14:50 スタイルアップⅠ ミックス 安原		13:30~14:30 ボディメイク サーキット tomo	13:00
14:00	13:35~14:35 スタイルアップⅠ (F) KANA	13:30~14:30 ボディメイク サーキット		14:30~15:30 ポイントメイク 美尻Ⅰ HARI		13:55~14:55 スタイルアップⅠ (F) NEW tomo		15:00~16:00 スタイルアップⅠ (F) ERI		14:45~15:45 ポイントメイク 美尻Ⅰ 大山		15:05~16:05 リラックスヨガ 安原		第1・3週 第2・4週 13:50~14:50 13:50~14:50 リフォーミング ミックス 大山 tomo	14:00
15:00	14:45~15:45 コアウエイト トレーニング KANA		15:40~16:40 ポイントメイク 美姿勢Ⅰ HARI		15:05~16:05 ポイントメイク 美尻Ⅰ tomo		19:00~20:00 ポイントメイク 美姿勢Ⅰ 安原		19:25~20:10 エアロ サーキット EIZI	19:30~20:30 ボディメイク サーキット		第1・3週 第2・4週 15:05~16:05 15:05~16:05 リフォーミング ミックス 大山 tomo		第1・3週 第2・4週 15:05~16:05 15:05~16:05 リフォーミング ミックス 大山 tomo	15:00
16:00												第1・3週 第2・4週 16:15~17:15 16:15~17:15 骨盤くびれへる ヨガ Kazumi		第1・3週 第2・4週 16:15~17:15 16:15~17:15 骨盤くびれへる ヨガ Kazumi	16:00
17:00												16:15~17:15 骨盤くびれへる ヨガ Kazumi		16:15~17:15 骨盤くびれへる ヨガ Kazumi	17:00
18:00															18:00
19:00	19:00~20:00 ポイントメイク シェイプⅠ 加織	19:00~20:00 ボディメイク サーキット	18:30~19:30 ファンクショナル Jリフォーミング tetsu		18:30~19:30 骨盤美人ヨガ Banri		19:00~20:00 ポイントメイク 美姿勢Ⅰ 安原		18:30~19:15 ファンクショナル Jリフォーミング tetsu			19:25~20:10 エアロ サーキット EIZI	19:30~20:30 ボディメイク サーキット	19:00~20:00 ポイントメイク 美姿勢Ⅰ 安原	19:00
20:00	20:10~21:10 スタイルアップⅡ (F) 加織		19:45~20:45 ボディメイク 美尻 加織	20:00~21:00 ボディメイク サーキット tetsu	19:40~20:40 グラヴィティヨガ Banri		20:15~21:00 くびれマックスEX 安原		20:20~21:05 姿勢改善&体幹 トレーニング EIZI					20:00~21:00 ポイントメイク 美姿勢Ⅰ 安原	20:00
21:00															21:00

●プログラム開始後の入場、レッスンの開始後の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。

●欠席をされる場合は事前連絡をお願いします。連絡なしでの欠席は出席とカウントし、振替ができませんご注意ください。

●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場合がございます。予めご了承ください。

●パーソナルはフロントにてご予約をお願いします。(有料)

【 レッスンプログラム内容 7月 】

クラス	レッスン内容	時間	強度
		定員	
スタイルアップⅠ(F)	フットバーを使用した姿勢改善を目的とするクラスです。	60分 13名	☆
スタイルアップⅠミックス	フットバーと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するクラスです。	60分 13名	☆
スタイルアップⅠ(J)	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。	60分 13名	☆
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。	60分 13名	☆☆
ボディメイクMIX	バー使用による全身の引き締めと姿勢改善を目的とした、しなやかな身体作りを目指すクラスです。	60分 13名	☆☆
ポイントメイク美脚Ⅰ	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。	60分 13名	☆☆
ポイントメイク美姿勢Ⅰ	背筋を整えてあげることで、お腹など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の改善につながるクラスです。	60分 13名	☆☆
ポイントメイクウエストシェイプⅠ	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。	60分 13名	☆☆
ポイントメイク美尻Ⅰ	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。	60分 13名	☆☆
ポイントメイクウエストシェイプⅠ(AIKO)	特にお腹周りの脂肪贅肉を消耗燃焼させるウエストシェイプ、美尻、美脚、美姿勢MIXのクラスです。	60分 13名	☆☆
リフォーマーMIX	美尻、美脚、ウエストシェイプをミックスしたレッスンです。	60分 13名	☆☆
MIXレッスン(体幹)	リフォーマーで体幹を意識したトレーニングの後ストレッチを行いリラックスし、自律神経を整えます。	60分 13名	☆☆
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。	60分 13名	☆☆☆
コアウエイトトレーニング	少し重めのウエイトで回数をこなして筋力をつけていきます。	60分 13名	☆☆☆
ボディメイクサーキット(シューズ必要)	美脚・美尻・ボディメイクをしたい方におすすめ！トレーニングマシン、パワープレートやパレエバーなどの器具を使用したレッスンになります。	60分 16名	☆
フェミニンジャズ	女性らしくしなやかに。動きの中で習得していきます。よく耳にする曲を使用して、楽しくシェイプアップ！	60分 17名	☆
くびれ美尻美脚EX	下半身だけグツい、太ももの側面のハリ、お尻のたるみ、下腹の張り出し、下半身のむくみ。これらに関わる骨盤をモデル式ストレッチで解消していきます。	60分 19名	☆☆
ファンクショナルウーキング	ゆっくりと歩く動作を中心に全身を動かすことによって、脂肪燃焼・姿勢改善の効果が期待されます(45分)	45分 17名	☆

クラス	レッスン内容	時間	強度
		定員	
リフレッシュヨガ(ERI)	骨盤周辺や背骨、肩周りをほぐし血流アップを促します。深い呼吸で全身の巡りをよくし、毎日を快適に過ごせるカラダを目指しましょう。	60分 19名	☆
ファイティング(シューズ必要)	パンチやキックを使って身体を鍛えます。脂肪燃焼やストレス発散に効果的です。	45分 17名	☆
スタイルアップピラティス	ピラティスの動きを使ってヒップ、レッグ、アーム全てに特化したトータルバランスを整えるクラスになります。	60分 19名	☆
骨盤美人ヨガ	骨盤にアプローチして姿勢改善、肩こり&腰痛を軽減させます。心と身体をニュートラルにし骨盤美人を目指しましょう。	60分 19名	☆
リフレッシュピラティス	深い呼吸と共に全身を大きく動かして、余分な緊張を解きほぐし心身ともにリフレッシュしましょう。	60分 19名	☆☆
リラクセスヨガ(安原)	解剖学をベースとした動きで骨盤周辺の筋肉にアプローチしていくクラスです。身体が硬い・ヨガが初めての方でも効率的な動きで身体の内側から熱を作る事で短時間で変化を感じられます。	60分 19名	☆
くびれMAXエクササイズ	音楽に合わせて、全身を使ってエクササイズするクラスです。セクシーなくびれボディを目指しましょう。	45分 17名	☆
グラヴィティヨガ	ボルスターというクッションに身をゆだね、心と身体を優しくほぐしていきます。タッチケアが入るため、ややセラピーを受けているような心地よさがあります。	60分 14名	☆
経絡ヨガ	中国伝統医学で言うところのツボを生命エネルギー(気と血)の流れ方によって繋げたものが経絡です。その流れに従って、ポーズや動きを繋げていき滞りのない健やかな循環を生み出していきましょう。	45分 19名	☆～☆☆
骨盤くびれゆるヨガ	骨盤くびれゆるクッションを使って行います。左右、前後のバランスを整え、猫背・腰痛予防を行います。	45分 15名	☆
リフレッシュ心ヨガ	普段動かない筋肉や関節を動かして身も心も十歳若がえりましょう。	60分 19名	☆
姿勢改善&体幹トレーニング	美と健康は「姿勢」から。姿勢を整える体操と体幹強化メソッドで若々しい身体作りを目指します。	45分 17名	☆
美トレヨガ(美尻、美脚)	ヨガとトレーニングを組み合わせ美尻美脚を目指します。姿勢改善や疲れにくい身体づくりをしていきましょう。	60分 19名	☆☆
美姿勢力キラ	深い呼吸を意識しながら動かすことで、ろっ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流が促進し脂肪燃焼、体質改善していくプログラムです。	60分 19名	☆
美・シェイプ(コデ・イシヨウ)	姿勢改善と体幹トレーニング。全ては『美しい姿勢から』を軸にトータルで引き締めるプログラムです。	45分 17名	☆～☆☆
エアロサーキット(シューズ必要)	簡単なエアロビと自重負荷の筋力トレーニングを行います。	45分 17名	☆
フローヨガ	主要リンパ節にアプローチするポーズを行うことで全身の巡りを促していくクラスです。	60分	☆
リラクセスヨガ(Tomomi)	全身をゆっくりと緩め、日頃の疲れや緊張を解きほぐします。肩こり解消にもおすすめのクラスです。	19名	
ファンクショナルサーキット & コデ・イシヨウ	前半はカーディオトレーニングと体幹トレーニングの組合せでカロリーを燃焼し、後半はストレッチで体の動きを調整することで、凝り固まった筋肉をほぐし姿勢改善やリラクセス効果があります(60分)	60分 17名	☆☆☆

…リフォーマー
 …ヨガ、ピラティス
 …ボディメイクサーキット