【２０２５年7月】
feel so happy Vivo Bearsi 豊中店

２０２５年7月スクールスケジュール

休館日	7月の休館日 29日（火）30日（水） 31日（木）

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
	ホットスタジオ	リフォーマースタジオ	ホットスタジオ	リフォーマースタジオ	ホットスタジオ	リフォーマースタジオ	ホットスタジオ	リフォーマースタジオ	ホットスタジオ	リフォーマースタジオ	ホットスタジオ	リフォーマースタジオ	ホットスタジオ	リフォーマースタジオ	
10:00	60分	60分		60分				60分	60分	60分	60分	60分	60分	60分	10:00
10:30	10:20～11:20 start up yoga Mai	10:20～11:20 リフォーマー 美尻 tomo	60分 10:30～11:30 ピラティス ACCO	10:15～11:15 やさしい リフォーマー（F） 吉田	60分 10:30～11:30 ダイナミック ストレッチ &ピラティス 西山	60分 10:30～11：30 リフォーマー 美姿勢 ＡＬＩＳＡＮ	60分 10:30～11:30 骨盤調整 ホットヨガ Etsu	10:20～11:20 リフォーマー 美脚 tomo	10:20～11:20 ホットヨガ 塩尻	10:20～11:20 リフォーマー ボディメイクＭＩＸ 佐野	10:20～11:20 アンチエイジングヨガ 第1・3週　かおり 第2・4週　Sayumi	10：30～11：30 やさしい リフォーマー（J） 第1・3週　ACCO 第2週　KANA 第4週　根津	10:20～11:20 テトックスヨガ Sayumi	10:15～11:15 やさしい リフォーマー（F） 第1・3週目　池田 第2・4週目　平	11:00
11:00	60分 11:40～12:40 全身引き締め ヨガティス COCO	60分 11:30～12:30 リフォーマー ボディメイクMIX tomo	60分 11:45～12:45 ゆがみ調整ヨガ Ikuko	60分 11:50～12:50 リフォーマー ボディメイクMIX ACCO	60分 11:45～12：45 冷え・むくみ 改善ヨガ COCO	60分 11:45～12：45 リフォーマー ウエストシェイプⅡ minika	60分 11:45～12:45 ◆アクティブヨガ Chiyomi	60分 11：35～12：35 リフォーマー 美姿勢Ⅱ minika	60分 11:40～12:40 ダイエット ピラティス ALISAN	60分 11:40～12:40 リフォーマー ウエストシェイプ 塩尻	60分 11:40～12:40 メリハリ代謝 upヨガ MIKI	60分 11:45～12:45 リフォーマー ボディメイクMIX 第1・3週ACCO 第2週　KANA 第4週　根津	60分 11:40～12:40 ◆スタイル アップヨガ Chiyomi	60分 11:30～12:30 リフォーマー 美尻 第1・3週　池田 第2・4週　平	12:00
13:00	60分 14:30～15:30 体の中から リセットカキラ 大山	60分 14:00～15:00 パワー ピラティスLv.1 NAO			60分 13:30～14:30 リフレッシュヨガ Mai				60分 14:00～15:00 ◆脂肪燃焼ヨガ 阿部		60分 13:30～14:30 第1・3週 阿部 股関節ストレッチヨガ 第2・4週 Kazumi ビューティアップヨガ 45分 14：50～15：35 第1・3週ゆうこ ストレッチ&リリース 第2・4週Kazumi 快眠ヨガ	60分 14:00～15:00 リフォーマー ベーシック（F） ゆうこ	60分 13:00～14:00 ストレッチ コンディショ ニングヨガ Chiyomi 60分 14:30～15:30 骨盤くびれ～る 美・ボディーヨガ 廣田	60分 13:00～14:00 リフォーマー ベーシック（F） 第1・3週目　池田 第2・4週目　平	14:00
15:00															15:00
16:00	［平日スタッフ常駐時間］　10：00～16：00　　月～木 17：30～21：30　　金　17：30～ 22：00										60分 16：00～17：00 週末の優しい リセットヨガ KAORI		60分 16:00～17:00 美姿勢カキラ 第1・3週目　池田 ﾊﾞﾚｴﾋﾟﾗﾃｨｽ Lv.1 第2・4週目　平		16:00
17:00															17:00
18:00	60分 18:45～19:45 全身ストレッチヨガ 阿部	60分 19:30～20:30 リフォーマー ベーシック（F） ACCO	60分 19:00～20:00 ビューティー エナジーフロー KAORI	60分 19:30～20:30 パワー ピラティスLv.1 NAO	60分 18:30～19:30 バレエ ピラティスLv.1 Shizuka		60分 18:45～19:45 フロースロー ヨガ 坂上	60分 19:00～20:00 リフォーマー 美尻 佐野		60分 18:00～19:00 やさしい リフォーマー（ＭＩＸ） hanako	7月の休館日 29日（火）30日（水）31日（木） Vivo Bearsi				18:00
19:00	60分 20:00～21:00 ◆ダイエットヨガ 阿部		45分 20:15～21:00 優しいお疲れ リセットヨガ KAORI		60分 19:45～20:45 step up ヨガ moco	60分 20:00～21:00 リフォーマー ベーシック（J） Shizuka	60分 20：00～21:00 美姿勢 コンディショニング 西山		60分 19:15～20:15 不調リセット カラダ改善ヨガ hanako 60分 20:30～21:30 全身スッキリ ホット肩甲骨ヨガ Etsu						19:00
20:00															20:00
21:00															21:00
21:30	月～木　21：30営業終了								金 22：00営業終了		電話：06-6848-8300				21:30
22:00															22:00

営業時間		スクールスケジュールの見方			
月～木	午前 10時～16時 Close 16時～17時30分 午後 17時30分～21時30分	時間	19：30～20：15	ホットのクラスが初めての方におすすめ	◆
金	午後 17時30分～22時	レッスン名	ホットヨガ	リフォーマースタジオ	
土・日・祝	10時～17時30分	インストラクター	名前	インストラクター	名前

初めての方が入りやすいクラスとなっています。
溶岩スパをご利用頂けます。

［月～木　営業時間］10：00～21：30 ［　金　営業時間］10：00～22：00	［土日祝営業時間］10：00～17：30

※レッスン参加時には、お飲み物を忘れずにお願い致します。
　ホットのレッスン時には、しっかりと水分補給をお願いします。

※レッスンは完全予約制となります。必ず事前にご予約ください。

※予約枠は、2枠までとなります。

※キャンセルをされる場合には、必ず1時間前までに　お願い致します。

※無断欠席は、出席とみなされ振替をすることができません。
　無断が3回続きますと、当日予約のみに制限されます。

※スタジオへの入室は、レッスン開始15分前からできます。

【　7月レッスンプログラム（内容）　】

クラス	内　容	定員	運動量
start up yoga（月）	週初めの月曜日、はつらつと1週間を過ごせるように動いていきます。 ヨガを始めたばかりだけど動くのが好きな方、慣れていらっしゃる方、どなたでもご参加いただけます。	35名	★～★★★
全身引き締めヨガティス（月）	ヨガのしなやかに身体を伸ばす要素とピラティスの腹筋やお尻など、インナーマッスルを鍛える要素を兼ね備えたレッスンです。	35名	★
体の中からリセットカキラ　（月）	関節が本来あるべき位置にもどり体がスッキリします。 関節の歪みを整え、機能を改善し、楽になる。ゆっくり・やさしく・がんばらない。 ろっ骨エクササイズカキラですっきりしましょう。	35名	★
全身ストレッチヨガ（月）	自重を利用したポーズで、身体中の筋肉をほぐし、関節の可動域を広げていきます。 むくみの原因となる余分な水分や老廃物を流し、安眠効果を実感しましょう。	35名	★★
ダイエットヨガ　（月）	脂肪燃焼やストレス解消を目指してアグレッシブに動きます。 柔軟性も高まり、血流促進むくみ解消。しなやかで痩せやすい身体へ導きます。	35名	★★★
ピラティス（火）	インナーマッスルを鍛え美しくしなやかな体づくりを目指していくクラスです。	35名	★★
ゆがみ調整ヨガ（火）	身体の細部を意識しながら体を動すことで、各部を効果的に使い、関節などにかかる負担の軽減につながります。 カラダと心を丁寧に見つめて動き、ゆがみやズレを解消していきましょう。	35名	★★
ビューティーエナジーフロー（火）	丁寧に筋肉の緊張を解きながら、心地よくポーズとポーズを繋いでいきます。 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。 1日頑張ったお身体を緊張から解放しましょう。	35名	★★
優しいお疲れリセットヨガ（火）	灯りを落として、呼吸を感じ優しいフローで、1日のお疲れをリラックスしながら手放します。	35名	★
ダイナミックストレッチ &ピラティス（水）	動きを取り入れてながら大きな筋肉を温め体温を上げ, ピラティスで深層筋にアプローチをかけるクラス。免疫力アップ・全身パフォーマンス力アップします。	35名	★★★
冷え・むくみ改善ヨガ（水）	新陳代謝を高め、免疫力を向上させながら、血液循環を促進するポーズを中心としたプログラムです。	35名	★★
リフレッシュヨガ(水)	日々の忙しさから離れ、今の身体の様子、心の様子を観察しながら、テンポ良く流れるように動いていくクラスです。 どなたでもお気軽にご参加ください。	35名	★～★★★
バレエピラティス　Lv.1（水）	バレエバーを使った「バレエエクササイズ」と「ピラティス」の要素を掛け合わせた新エクササイズです。正しい姿勢で行うことで下半身+体幹にアプローチし姿勢改善やとレーニング効果を最大限に発揮します。初めての方も一緒に内もも・お尻・お腹を鍛えましょう！	25名	★★
step up ヨガ(水)	その月の目標に向かって、週ごとにstep upしていくクラスです。前半は基礎的な動きと身体の使い方を、後半はその週の目標のポーズや動きにチャレンジしていきます。ヨガ初心者の方からヨガキャリアがある方までご参加いただけます。	35名	★ ～★★
骨盤調整ホットヨガ（木）	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。	35名	★
アクティブヨガ（木）	ダイナミックに体を動かし心身ともにデトックス。全身活性化させ強くしなやかな体づくりを目指すクラスです。	35名	★★～★★★
フロースローヨガ（木）	ゆっくり呼吸と共に身体を動かし、内側から身体の広がりや繋がりを感じながら 自身に集中し神経系を落ちつかせ、可動域を増やし心地よく整えていきましょう。	35名	★
美姿勢コンデショニング（木）	筋肉のバランスを整えて、綺麗な姿勢を創るクラスです。	35名	★

クラス	内　容	定員	運動量
ホットヨガ（金）	初心者向けのヨガクラスです。少しずつ身体を動かしながらリラックスしていきましょう。	35名	★
ダイエットピラティス（金）	体幹を使いながら、カラダを引き締めることを目的としたクラスです。	35名	★★
脂肪燃焼ヨガ（金）	深い呼吸に合わせて全身を大きく使うレッスンです。ふともももヒップなどの大きな筋肉を使ったり、関節の可動域を広げたりして代謝アップを目指します。また、内臓の働きを高めるポーズもたくさん取り入れ、デトックスしましょう。	35名	★★★
不調リセット カラダ改善ヨガ（金）	コリトレを使い筋膜をほぐしてから、正しく身体を使って動き、不調を改善していくレッスン。肩コリ、腰痛、倦怠感を緩和して、気になるお腹周りなど引き締めていきます！	35名	★★
全身スッキリ！ ホット肩甲骨ヨガ㊐（金）	辛い肩こりから解放、カチカチになった背中、肩甲骨を動かすと 呼吸が大きくできるようになり 姿勢も整います。基礎代謝が上がり若々しい背中美人に！	35名	★
アンチエイジングヨガ（土）	アンチエイジングに効果的なポーズと深い呼吸で、自律神経やホルモンバランスを整えていきましょう。 心も身体も美しく健やかに。	35名	★
メリハリ代謝upヨガ（土）	緊張と弛緩を繰り返し呼吸に合わせながらヨガのポーズを取り全身の代謝upを目的としたクラスになります。初心者の方はもちろん呼吸が浅く感じる、冷え性、体が硬い方にもオススメです！	35名	★
股関節ストレッチヨガ（第1･3土）	股関節周辺の筋肉をしっかりとストレッチし、可動域を広げます。 疲れにくく、活力溢れる若々しい身体を作るレッスンです。	35名	★★
ビューティアップヨガ（第2･4土）	隅々までカラダを使ってヨガしましょう！ 汗だけではなく、色々なモノがカラダから出て行って気持ちがスッキリ。美しくて健やかなボディラインをキープするための時間です。	35名	★★
ストレッチ&リリース（第1･3土）	テニスボールを使い筋膜リリースをして身体の柔軟性を高めたり、こわばりをほどいてからストレッチをしていく誰でも気軽にご参加いただけるクラスです。	35名	★
快眠ヨガ（第2･4土）	寝つきが悪い。眠りが浅く、早朝に目が覚める・・・。そんな眠りに関する悩みは、ストレスや脳のオーバーワーク、自律神経の乱れ等が原因です。丁寧に呼吸しながらゆったりと動いて、ココロをほぐしていきましょう。安心して眠るために・・・。	35名	★
週末の優しいリセットヨガ（土）	1週間頑張った身体を心地の良い音楽と呼吸に乗せてほぐしていきます。巡りが良くなり、のびのびとした身体を取り戻します。心と身体をすっきりリセットの時間をお過ごしください。	35名	★
デトックスヨガ（日）	全身をゆっくりと動かしながら、肩関節や股関節などの可動域を広げることで、めぐりをよくしていきましょう。	35名	★
スタイルアップヨガ（日）	ヒップアップ、ウエストシェイプなど各部位にフォーカスしたレッスンです。フローで動きながら身体を温め、アームバランスや逆転のポーズにも挑戦していきます。	35名	★★～★★★
ストレッチコンディショニングヨガ（日）	身体の筋肉や関節にアプローチし、動きながら余分な緊張を解きほぐしていきます。 むくみや冷えの解消、血流改善で免疫力アップを目指していきましょう。	35名	★
骨盤くびれ～る　美・ボディーヨガ（日）	最初に骨盤くびれ～るのクッションを使い骨盤を整えることで、より快適に効果的なヨガを楽しむことができます。あぐらや座るポーズが苦手な方、正しい姿勢・美ボディを目指す全ての方におすすめです。	35名	★
美姿勢カキラ（日）	ろっ骨を中心とした全身の関節にアプローチし、肩こりや、体のゆがみなど機能改善、美姿勢をめざします。 頑張らずに関節を整えて、代謝を上げていきましょう！	35名	★
バレエピラティス　Lv.1（日）	バレエバーを使った「バレエエクササイズ」と「ピラティス」の要素を掛け合わせた新エクササイズです。正しい姿勢で行うことで下半身+体幹にアプローチし姿勢改善やとレーニング効果を最大限に発揮します。初めての方も一緒に内もも・お尻・お腹を鍛えましょう！	25名	★★

やさしいリフォーマー（F）	初めての方におススメの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。	13名	★
やさしいリフォーマー（J）	初めての方におススメ。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。	13名	★
やさしいリフォーマーMIX	初めての方におススメ。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するクラスです。	13名	★
リフォーマーベーシック（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。フットバーを使用。	13名	★
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。コアを鍛えながら、スタイルアップを目指します。ジャンプボードを使用。	13名	★★
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。	13名	★★
リフォーマー美姿勢	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繋がるクラスです。	13名	★★
リフォーマー美尻	ヒップに集中して行うエクササイズで、キレイなヒップラインを目指します。	13名	★★
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。	13名	★★
パワーピラティスLv.1 （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とピラティスを融合したプログラム。適度な負荷をかけることで、筋肉がよりストレッチされます。ヨガで呼吸を整え、ピラティスで体幹を安定させ正しい姿勢取ることで、パワーが生まれ力強いヨガの立ちポーズができるようになります。	13名	★

リフォーマー美姿勢Ⅱ	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。 美姿勢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。	13名	★★
リフォーマーウエストシェイプⅡ	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。 ウエストシェイプ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。	13名	★★
リフォーマーボディメイクMIX	リフォーマーに慣れてきた方におすすめのクラス。ボディメイク、姿勢改善の効果が期待できます。	13名	★★

7月営業時間

平　日　［スタッフ常駐時間］
月～木　10：00～16：00、　17：30～21：30
金　　10：00～16：00、　17：30～22：00

土・日・祝　10：00～17：30

休館日　7月の休館日 ：29日（火）３０日（水）３１日（木）

電　話　　06-6848-8300

Vivo Bearsi 豊中店

初めての方が入りやすいクラスとなっています。