

【2022年12月】

feel so happy Vivo Bearsi 豊中店



2022年12月スクールスケジュール



時間	金曜日			土曜日			日曜日			時間				
10:00	溶岩スタジオ	ホットスタジオ	リフォーマースタジオ	溶岩スタジオ	ホットスタジオ	リフォーマースタジオ	溶岩スタジオ	ホットスタジオ	リフォーマースタジオ	[平日 営業時間] 10:00~21:30 [土日祝営業時間] 10:00~17:30				
10:30					60分 10:20~11:20 ◆目覚めの筋トレ ピラティス Yui		45分 10:30~11:15 デトックス ヨガ すず							
11:00	60分 11:00~12:00 ホットヨガ 塩尻			60分 11:30~12:30 メリハリ代謝 upヨガ MIKI		60分 11:00~12:00 スタイルアップ ジャンプボード 第2週目 松本 第4週目 根津		60分 11:30~12:30 ◆スタイル アップヨガ Aya		スクールスケジュールの見方 営業時間				
12:00														
13:00		45分 12:30~13:15 心と身体を 癒すヨガ Aya					60分 13:15~14:15 コンディショ ニングヨガ Ruriko			11:00	時間	19:30~20:15	午前	
14:00		45分 14:00~14:45 ◆脂肪燃焼 ヨガ 阿部		60分 13:30~14:30 第1・3週目 アナトミック 骨盤ヨガ hanako 第2・4週目						12:00	レッスン名	ホットヨガ	月~金	10時~16時
15:00				調整ヨガ Kazumi	45分 15:00~15:45 第1・3週目 ◆ストレッチ &リリース					13:00	インストラクター	名前		Close
16:00	[平日営業時間] ※恐れ入りますが、 16:00~17:30はクローズ				hanako 第2・4週目 ◆経絡ヨガ Kazumi	60分 15:30~16:30 スタイルアップ フットバー ALISAN				14:00	ホットのクラス が初めての 方におすすめ	◆		16時~17時30分
17:00												15:00	リフォーマー スタジオ	
18:00										16:00	◆ 初めてのの方が入りやすいクラスとなっています。			7時30分~21時30分
19:00										17:00	◆ 溶岩スパをご利用頂けます。			
20:00	60分 20:00~21:00 全身スッキリ ホット肩甲骨ヨガ Etsu	60分 ◆イブニングヨガ Yuko,S	60分 19:00~20:00 ボディメイク MIX 佐野							18:00	※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。			
21:00										19:00	※予約枠は、2枠までとなります。			
21:30	平日21:30営業終了			12月の休館日 29日(木) 30日(金) 31日(土)			Vivo Bearsi <small>feel so happy</small>			20:00	※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。			
										21:00	※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。			
										21:30	※スタジオへの入室は、レッスン開始15分前からできます。			
											電話：06-6848-8300			

【 12月レッスンプログラム（内容） 】

クラス	内 容	定員	運動量
アクティブヨガ（月）	動きの流れを意識しながら筋肉のバランスを整えていくクラスです。	18名	★★★
ピラティス（月）	体になるべく負担のない動きの中にも少しずつ負荷を取り入れて、怪我のしにくい芯のある身体と一緒に作っていきましょう！！	18名	★★
ピラティス&ストレッチ（月）	ストレッチでほぐし、ピラティスで怪我のしにくい、しなやかな体づくりをしましょう。初心者向け。	16名	★
リラックスヨガ（月）	呼吸を大切に作るクラスです。優しいポーズと呼吸で体と心を緩めましょう！	18名	★
美脚・美尻・ヨガ（月）	美脚・美尻・は女性にとってなりたい身体ナンバーワンです。筋肉を使って脂肪燃焼を促し、しっかりと引き締めましょう。	16名	★★★
やさしいピラティス（火）	ピラティスが初めての方でもご参加頂ける初心者向けのクラスです。身体を動かして汗をかいてスッキリしましょう。	18名	★
ボディメイクヨガ（火）	ダイナミックな動きとポーズのホールドを組み合わせて体を引き締め、理想のボディラインを目指します。	16名	★★★
陰ヨガ（火）	ゆったり呼吸を入れて陰ヨガ。心と身体にエネルギーチャージして夜に向けて心地良い睡眠に向けていきます。	16名	★
美姿勢コンデショニング（火）	筋肉のバランスを整えて、綺麗な姿勢を創るクラスです。	16名	★
疲労回復ヨガ（火）	1日のお疲れを流していくクラスです。無理なくお身体をほぐし、中間はデトックスできる優しく流れのあるポーズラストはゆったりとしたリラックスポーズを取り入れます。	18名	★★
整える優しいウィメンズヨガ	身体の左右差や歪みを少しずつ調整し、美しい姿勢や引き締まった身体を目指します。骨盤底筋にもアプローチします。	18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。免疫カアップ・全身パフォーマンスアップします。	18名	★★★
ヒーリングヨガ（水）	瞑想・呼吸法から始まり、バランスの良いシークエンスで、リラックスしながら動きます。	16名	★
脂肪燃焼カキラ（水）	呼吸を意識しながら動くことで肋骨を柔軟にし身体の関節、それにまたがる筋肉を整えて、代謝を上げ血行を促進して脂肪燃焼・体質改善していくプログラムです。	18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、テンポよく流れるように動いていくクラスです。	16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。	18名	★
ヴィンヤサヨガ（木）	ヨガのポーズを呼吸と音楽にのせて流動的に展開していきます。洗練されたとても楽しいヨガです。	16名	★★

クラス	内 容	定員	運動量
ゆっくり整えるヨガ（木）	自分の個性を大事にしながら、心と身体がより心地よくなるために一緒に色々なテーマに取り組んでいきましょう！	18名	★★
からだリセットヨガ（木）	知らず知らずのうちに蓄積されているストレスや滞った感情を深い呼吸、ポーズにより早い段階で手放し、溜めないようリセットしていきます。	16名	★
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。	18名	★
心と身体を癒すヨガ（金）	少しずつ身体をほぐしながら心をリラックスさせ、一週間の疲れをゆっくと取っていきます。	16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。ふとももや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。	16名	★★★
イブニングヨガ（金）	1日の終わりに心と身体を呼吸でつなぐ時間を。明日へのエネルギーチャージをしましょう。	16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なるようになり姿勢も整います。基礎代謝が上がれば若々しい背中美人に！	18名	★
目覚めの筋トレピラティス（土）	体の歪みからくる眠ってしまっただけで使われていない筋肉を目覚めさせ、身体を整えることで、スッキリと気持ちの良い1日のスタートにしましょう！	16名	★
メリハリ代謝upヨガ（土）	緊張と弛緩を繰り返して呼吸に合わせて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！	18名	★
アナトミック骨盤ヨガ（第1・3土）	ヨガのポーズで動きながら骨盤を調整していくクラスです。骨盤の調整は身体の軸になる大切な部分です。	18名	★★
調整ヨガ（第2・4土）	身体全体の調整を図りながら、動きのあるヨガポーズで身体を整えていきましょう。	18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、こわばりをほぐしてからストレッチをしていく誰でも気軽に参加いただけるクラスです。	16名	★
経絡ヨガ（第2・4土）	中国伝統医学で言う「ツボ」を生命エネルギーの流れ方によって繋がったものが経絡です。その流れに従い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。	16名	★
デトックスヨガ（日）	全身をゆっくと動かしながら、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す。	18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。	16名	★★★~ ★★★★
コンデショニングヨガ（日）	柔軟性アップ、体幹も使い、コリや歪みの改善、呼吸を深めることで身体と心に変化をもたらします。	18名	★
美・ボディヨガ（日）	身体全体を美しく創りあげていきましょう。均整のとれた身体作りに励みましょう。	16名	★
インナーデトックスヨガ（日）	骨に近い筋肉を刺激し、呼吸と共に心地よく動いていきます。血行を促進させ、代謝を上げてデトックスへと導きましょう！	18名	★

スタイルアップフットバー	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。	7名	★
スタイルアップジャンプボード	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。	7名	★
スタイルアップMIX	初めての方におススメ。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。	7名	★
ボディメイクMIX	リフォーマーに慣れてきた方におススメのクラス。ボディメイク、姿勢改善の効果が期待できます。	7名	★★
ポイントメイク美尻	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。	7名	★★



初めての方が入りやすいクラスとなっています。



※ はリフォーマーレッスンの内容になります。

12月営業時間

平 日 10:00~16:00、17:30~21:30

※平日16:00~17:30はクローズとさせていただきます。

土・日・祝 10:00~17:30

休館日 12月の休館日：29日（木）30日（金）31日（土）

電 話 06-6848-8300

