

いつまでもうつくしく、いつまでもキレイに。
自分らしい本当の美しさを。

2022.10月

スクールスケジュール



営業時間を平日10:00~22:00、土日祝を10:00~19:00に変更

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
レッスン開始後は途中入室が出来ません。開始時刻までにスタジオへお入りください。								
10:00	溶岩石ホットスタジオ 溶岩スパ (10:00~11:20)	溶岩石ホットスタジオ	溶岩石ホットスタジオ	溶岩石ホットスタジオ 溶岩スパ (10:00~10:45)	溶岩石ホットスタジオ 溶岩スパ (10:00~10:40)	溶岩石ホットスタジオ 溶岩スパ (10:00~10:40)	溶岩石ホットスタジオ	10:00
11:00	11:30~12:30 筋調整ヨガ 御佃 ★★	10:30~11:15 腰回りをほぐすヨガ ChikaM ★	10:30~11:30 スローフローヨガ 今井 ★★	11:00~11:45 ナチュラルフローヨガ ヨン ★★	11:00~11:45 筋調整ヨガ 御佃 ★	11:00~12:00 朝のヨガ MIKAN ★★	10:30~11:30 初めてのピラティス 吉成 ★	11:00
12:00	13:00 ストレッチスタジオ (7:00)	11:30~12:40 溶岩スパ	11:45~13:10 溶岩スパ	12:15~13:15 リカバリヨガ ヨン ★	12:00~12:40 溶岩スパ	12:30~13:30 JEA監修メディカルアロマ リラックスヨガ YUKO ★	12:00~13:00 爽快ヨガ Eriko ★★	12:00
13:00	14:00 ストレッチスタジオ (7:00)	13:00~14:00 ねじるヨガ ChikaM ★	13:30~14:30 カキラ~免疫力UP~ 明季子-akiko- ★★	13:30~14:30 溶岩スパ (13:30~15:45)	14:15~15:15 ボディコンティショニング ヨガ 御佃 ★★	14:00~15:00 ボディメイク 絵里奈 ★★	13:00 溶岩スパ (13:15~14:40)	13:00
14:00	15:00 ストレッチスタジオ (7:00)	14:15~15:45 溶岩スパ	15:00~15:45 姿勢美人ピラティス 塩尻 ★★	16:00~17:30 スタジオ Close	16:00~17:30 スタジオ Close	16:00~17:30 スタジオ Close	14:00~15:00 ピラティス 吉岡 ★★	14:00
15:00	15:00~15:45 ヴィンヤサヨガ Fumi ★★	16:00~17:30 スタジオ Close	16:00~17:30 スタジオ Close	16:00~17:30 スタジオ Close	16:00~17:30 スタジオ Close	16:00~17:30 スタジオ Close	15:00 溶岩スパ (15:15~18:40)	15:00
16:00	16:00~17:30 スタジオ Close	16:00~17:30 スタジオ Close	16:00~17:30 スタジオ Close	16:00~17:30 スタジオ Close	16:00~17:30 スタジオ Close	16:00~17:30 スタジオ Close	16:00~17:00 ピラティス&ヨガ tomomi ★	16:00
17:00	17:00 ストレッチスタジオ (7:00)	17:00~18:30 溶岩スパ	17:00~18:40 溶岩スパ	17:00~18:40 溶岩スパ	17:00~18:40 溶岩スパ	17:00~18:30 溶岩スパ	17:00 溶岩スパ (17:15~18:30)	17:00
18:00	18:00 ストレッチスタジオ (7:00)	17:30~18:20 溶岩スパ	17:30~18:40 溶岩スパ	17:30~18:40 溶岩スパ	17:30~18:25 溶岩スパ	17:00~18:30 溶岩スパ	18:00 溶岩スパ (17:15~18:30)	18:00
19:00	18:30~19:30 JEA監修メディカルアロマ ピラティス Ryoko ★★	19:00~20:00 美尻メイク 絵里奈 ★	19:00~20:00 瘦身ヨガ 黄 ★★	19:00~19:45 エイジングケアヨガ Keiko ★	18:45~19:45 デトックスヨガ ChikaM ★★	19:00~19:45 デトックスヨガ ChikaM ★★	19:00 営業時間	19:00
20:00	20:00~21:00 美ボディヨガ ANNA ★★	20:45~21:30 リンパデトックスヨガ Rio ★★	20:30~21:30 体質改善 デトックスカキラ 明季子-akiko- ★★	20:15~21:15 夜のリラックスヨガ 御佃 ★	20:15~21:15 癒すヨガ ChikaM ★	20:15~21:15 癒すヨガ ChikaM ★	20:00 スクールスケジュールの見方	20:00
21:00	21:00 強度	21:00 初心者の方に オススメ!	21:00 平日 10時~22時	21:00 土・日・祝日 10時~19時	21:00 Close 16時~17時30分	21:00 ※ストレッチスタジオは 毎日7時~23時利用可	21:00 定休日: 11・21・月末	21:00
22:00	22:00 溶岩スパ 利用時間	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00

●◎マークのレッスンは、フランスから直輸入の100%天然メディカルアロマを使用したJEA(ジャパン・エコー・アロマテラピー) 監修の「Wellness Colours Academy」オリジナルプログラムです。香りを楽しむだけでなく、空気中に散布されたメディカルアロマの効果を肌からも吸収し、カラダの自然治癒力を高めることができます。使用のオイルは店頭でお買い求め可能です。

●◆マークのレッスンは、アンシー監修によるツボ刺激とヨガの呼吸・ポーズを組み合わせカラダの不調を改善していく「Wellness Colours Academy」オリジナルレッスンです。

●個人レッスン(有料)の詳細は2日前までの事前ご予約が必要です。詳しくはフロントまでお問い合わせください。

●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レッスン開始1時間前までに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。(推奨500~1,000ml)

●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ことがございます。その場合は事前にお知らせしますので、予めご了承ください。

【住 所】

〒662-0973

兵庫県西宮市田中町1番6号エビスタ西宮3階

TEL: 0798-22-8650

【 レッスンプログラム(内容) 】 2022年10月

【エビスタ西宮店】 0798-22-8650

クラス	内容	強度
基本・リラックス/Basic&Relax		
JEA監修メディカルアロマピラティス(月)18:30~19:30 Ryoko	フランスから直輸入の100%天然メディカルアロマを使用したJEA(ジャパン・エコー・アロマセラピー)監修の「Wellness Colours Academy」オリジナルプログラムです。皮膚からメディカルアロマの成分を吸収し、自然治癒力を高めながら、正しい姿勢をキープできるようにするためのコアを中心とした筋肉を鍛えています。	★
月ヨガ(火)18:20~19:20 絵里奈	ゆっくりと全身を温めていきながら、身体に溜まった老廃物やとどこおりをポーズをとりながら流すことでリフレッシュしていくクラスです。	★
リンパデトックスヨガ(火)20:45~21:30 Rio	ヨガのポーズとほぐしでリンパを流し、からだに溜まった老廃物の排出を促します。心地よくリフレッシュできるレッスンです。	★★
ナチュラルフローヨガ(木)11:00~11:45 ヨン	流れるようにポーズを行い、ポーズと呼吸の運動により胸腕、腹筋、背筋、下半身強化を目指します。体幹力を上げたい方にオススメのクラスです。	★★
アンシー監修へそヨガ(木)15:00~15:45 AIKO	東洋医学とヨガを融合させた、身体の不調改善も期待できるヨガです。ツボを刺激し、ヨガのポーズで全身の血流をよくしていきます。	★
夜のリラックスヨガ(木)20:15~21:15 御園	1日の疲れをリフレッシュさせながら心地良い睡眠が得られるようにゆったりとヨガを行います。	★
リラックスヨガ(金)14:30~15:30 Marcia	リンパの流れを整えたり、心身共にリラックスして頂けるクラスです。日頃の疲れを取り除き、リフレッシュした心と身体で楽しい週末を過ごしましょう。	★
デトックスヨガ(金)18:45~19:45 Chika.M	月礼拝をおこないます。ゆったりと動きながら、疲れやストレスを沈めエネルギーバランスを整えます。冷え・むくみの解消や、安眠、骨盤矯正などの効果が期待できます。	★
癒すヨガ(金)20:15~21:15 Chika.M	月礼拝をおこないます。ゆったりと動きながら、疲れやストレスを沈めエネルギーバランスを整えます。冷え・むくみの解消や、安眠、骨盤矯正などの効果が期待できます。	★
JEA監修メディカルアロマリラックスヨガ(土)12:30~13:30 YUKO	心身の気づきとデトックスを促すクラスです。カラダを解しながら「今の心身の状態を観察」していきます。各ポーズで身体のエ너ジーを微細に感じエネルギーを循環させ、心と体の健康をサポートしていきます。	★
週末リフレッシュヨガ(土)15:45~16:45 Mika.F	日々の疲れや、ストレスを、ヨガをすることでご自身の心と身体を調える時間をもたせませんか？癒し空間を大切に、ポーズに至るまで一つ一つ丁寧にいきますので、安心してご参加頂けます。	★
爽快ヨガ(日)12:00~13:00 Eriko	力強いポーズと身体をリラックスさせるポーズを組み合わせ、気持ちのよい汗をかいて気分をリフレッシュしていきます。	★★
ピラティス&ヨガ(日)16:00~17:00 tomomi	ピラティスで体を引き締め、ヨガの呼吸とポーズでゆるめていきます。ピラティスとヨガを同時に行うことで双方の効果が期待できます。	★

クラス	内容	強度
健康/Health		
筋調整ヨガ(月)11:30~12:30(金)11:00~11:45 御園	筋調整ヨガとは「アイソメトリック」という関節を動かさずに筋肉を収縮させたり、伸ばしたりして筋力向上を図るトレーニング方法を用いたヨガです。月曜日は、太陽礼拝を取り入れ運動量を多めのプログラムです。	月★★★ 金★★
腰回りをほぐすヨガ(火)10:30~11:15 Chika.M	ゆっくりとした動きの中で、腰・お腹・お尻・太ももをのばします。腰痛の緩和や、冷え・むくみを改善します。また、姿勢改善にも効果的です★	★
ねじるヨガ(火)13:00~14:00 Chika.M	胸の動きを柔らかく・丁寧に動かす事で、身体の奥からツイストします。胃や腸を刺激し内臓機能を高め、老廃物を流します。自律神経を整え、胸が開き気分もリフレッシュします♪	★
カキラ～免疫力UP～(水)13:30~14:30 明季子	骨盤の歪みをリセットすることで身体の使いグセを無くし、痛みが無く自由に動ける身体になり、からだの運動器の要である骨盤の可動域を発生させ、心身のバランスを整えます。	★★★
姿勢美人ピラティス(水)15:00~15:45 塩尻	お腹周りを引き締め、姿勢を改善し、身体のバランスを整えるクラスです。しなやかな筋肉をつくり、呼吸をしっかりとつかうことで、リンパ・ホルモン系に作用し動きを高めていきます。	★★★
体質改善デトックスカキラ(水)20:30~21:30 明季子	骨盤の歪みをリセットすることで身体の使いグセを無くし、痛みが無く自由に動ける身体になり、からだの運動器の要である骨盤の可動域を発生させ、心身のバランスを整えます。	★★★
リカバリーヨガ(木)12:15~13:15 ヨン	日頃の忙しさやストレスで不安定になりがちな心身の回復を目指します。	★
ボディコンディショニングヨガ(金)14:15~15:15 御園	ヨガのポーズを用いて、しっかり身体を鍛えるエクササイズです。心地のよい汗を流し、コンディションを整えます。	★★★
初めてのピラティス(日)10:30~11:30 吉成	身体感覚・呼吸・インナーマッスルを感じるクラスです。ピラティスは10回で気分が良くなり、20回で見た目が変わり、30回で全く別の身体に生まれ変わると言われています。まずは基本からはじめましょう！	★
美容/Beauty		
ヴァイヤサヨガ(月)15:00~15:45 Fumi	いくつものポーズから一連の動きを呼吸に合わせて行う、運動量が多めのクラスです。	★★★
美ボディヨガ(月)20:00~21:00 ANNA	女性らしいボディラインを作る効果的なポーズを取り入れ、アクティブに動いていきます。	★★
美尻メイク(火)19:40~20:25 絵里奈	お尻をメインに動かし鍛えて全身を整えていきます。引き上がった丸いお尻を目指すのはもちろん、腰痛予防や姿勢改善に繋がります。理想のスタイルを作り上げていきましょう。	★★
スローフローヨガ(水)10:30~11:30 今井	身体も心もほぐして、呼吸にあわせてゆっくり流れるように動いていきます。心と身体のほぐれた気持ち良さを体感できます。	★★★
瘦身ヨガ(水)19:00~20:00 貴	自重でしっかりと身体に効かせるポーズそして、有酸素も取り入れた瘦身ヨガ。美しく瘦身効果を上げていきましょう。	★★
エイジングケアヨガ(木)19:00~19:45 Keiko	お仕事帰りに心と体をリセット&リフレッシュしませんか？深い呼吸と共に動き体がほぐれると心もリラックスモードに向かいます。	★★
朝のヨガ(土)11:00~12:00 MIKAN	呼吸法や太陽礼拝をメインにおこなっていただきます。ゆっくりと動いていく中で、朝の気持ちの良い身体を目覚めを感じてください。	★
ボディメイク(土)14:00~15:00 絵里奈	日常生活で硬くなった身体を整え、お尻、お腹、背中など週替わりで各部位のほぐしや筋力トレーニングを行います。ご自身の身体をよく観察しながら自分が思う理想の身体と一緒に作っていきましょう。	★★
ヴァイヤサフローヨガ(日)14:00~15:00 吉岡	途切れることなく流れるように動きながらダイエット効果の高いポーズを行っていきます。運動量が多めなので汗をかきたい方におすすめです。	★★★

■ Vivo Bearsi スクール運営コンセプト(女性専用)

より美しくなるスクールがある

見落としがちな大切なものを もう一度見つめなおして美しく生きる

「こころとからだ」の両面から美しさをプロデュース

さあもっと命の営みを見つめた Inside Beautyを始めましょう

Vivo.....元氣な、活き活きした

Bear JEA監修メディカルアロマ

■ Vivo Morbido 運営コンセプト(男女兼用)

しなやかに生きよう

もっと柔らかく、もっとしなやかに、もっと身体に、もっと心に

身体を感じる、変えていく。

ココロとカラダを整えるストレッチスタジオへ

Morbido.....やわやわ (共にイタリア語)

ホットヨガ

×

ストレッチ

=

相性

ピッタリ

ホットヨガの前にストレッチスタジオを利用して

「いつもできないポーズが出来た！」「よりカラダが柔らかくなった！」

というお声をたくさんいただいております！！

●Vivo Morbido 6つの効果●

- ①疲労回復
- ②肩こり・腰痛改善
- ③「動かせるカラダ」作り
- ④「美しい姿勢」作り
- ⑤冷え性・むくみの改善
- ⑥リラクゼーション効果