

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	
	マグマスタジオ	常温スタジオ	マグマスタジオ	常温スタジオ	マグマスタジオ	常温スタジオ	マグマスタジオ	常温スタジオ	マグマスタジオ	常温スタジオ	マグマスタジオ	ジム	常温スタジオ	マグマスタジオ	常温スタジオ		
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																10:00	
11:00	11:00~12:00 マグマヨガ 阪谷				10:30~11:30 マグマヨガ 野口											11:00	
12:00		11:30~12:30 リフレッシュヨガ 平野(律)	11:30~12:30 マグマヨガ ANNA	11:00~12:00 コアティス 加谷		11:00~12:00 ブリースヨガ 中西	11:00~12:00 マグマテトックス 峰松	10:45~11:45 爽快ヨガ 山村	11:00~12:00 ヒーリング ヨガ mayu	11:30~12:30 マグマヨガストレッチ MIKA		11:45~12:45 マグマヨガストレッチ 平野(真)		11:30~12:30 マグマヨガ 山村	11:00~12:00 ヒーリング ハタヨガ 南野(千)	12:00	
13:00	13:00~14:00 マグマストレッチ 平野(律)	13:30~14:30 ピラティス 齋藤(恵)	13:00~14:00 マグマコアティス 加谷	13:30~14:30 ポルドブラ ANNA	12:30~13:30 マグマリラックスヨガ 石田	13:30~14:30 スローフロー ヨガ 三宅	12:30~13:30 マグマヨガ 山村	12:45~13:45 グラビティヨガ 阪谷	13:00~14:00 マグマヨガ MIKA	13:00~14:00 バリードダンス 美波		13:15~14:15 マグマピラティス 塩尻			13:00~14:00 パワーヨガ 山村	13:00	
14:00								14:30~15:30 陰ヨガ 平尾								14:00	
15:00		15:30~16:30 骨盤ヨガ 沼田			15:30~16:30 ハタヨガ ベーシック 峰松	15:30~16:30 マグマテトックス 沼田	15:30~16:30 バレトン 橋本			14:30~15:30 ピラティス 斉藤(夏)		15:00~15:30 マグマヨガショート①			14:15~15:15 マグマピラティス 吉成	14:30~15:30 爽快ヨガ 山村	15:00
16:00			担当変							15:45~16:45 ベーシック ヨガ 平野(真)		16:00~16:30 マグマヨガショート②			16:00~17:00 マグマリラックスヨガ 北口		16:00
17:00	17:00~18:00 マグマテトックス 沼田		17:00~18:00 マグマヨガ Rie							17:00~18:00 マグマテトックス 沼田							17:00
18:00																	18:00
19:00								18:45~19:45 きれいヨガ 塩尻		19:00~20:00 POPダンス ~初級~ 辻田							19:00
20:00		19:30~20:30 バリードダンス Akemi			19:00~20:00 スローフロー ヨガ 三宅												20:00
21:00	20:15~21:15 骨盤調整 マグマヨガ 松下		20:15~21:15 美脚ディ・バーニング マグマヨガ 神庭		20:00~21:00 夜のマグマヨガ 池元	20:15~21:15 ピラティス 齋藤(恵)	20:30~21:30 マグマきれいヨガ 塩尻	20:30~21:30 リラクソヨガ 今井	20:00~21:00 アンチエイジング マグマヨガ 松下	20:30~21:30 夜の リフレッシュヨガ 岡田		11:00~12:00 ヨガ 伊藤	時間 レッスン名 インストラクター	月~金 10:00~22:00 土・祝 10:00~19:00		21:00	
休館日は、年間スケジュールをご確認ください。																	

養成スクールで使用の為、ご利用できません。

スクールスケジュールの見方

営業時間

- レッスン開始後の途中入室・途中退室は、他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮ください。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。
- 完全予約制でございます。より多くの方にご参加いただく為、欠席される場合はレッスン開始1時間前までにご連絡をお願い致します。
- マグマスタジオ・常温スタジオともに、レッスン開始10分前から入室が可能です。レッスン参加時は、蓋付きボトルのお飲み物を忘れずお持ちください。
- インストラクターの都合により、レッスン内容や担当者の変更を行う場合がございます。館内掲示POP・ネット予約画面にてご確認ください。



【 レッスンプログラム(内容) 】

■ 常温スタジオレッスン

クラス	内 容	定員	時間	対象
ピラティス ★★	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プログラムです。	15名	60分	どなたでも
骨盤ヨガ ★	骨盤まわりのゆがみをとって、身体全体を柔らかくしていきます。体幹力やインナーマッスルもつけて、より美しい姿勢改善へ。	25名	60分	どなたでも
ベリーダンス ★★★★★	11:00～12:00 回したりして、女性らしいボディラインを作っていきます。	20名	60分	どなたでも
夜のリフレッシュヨガ ★★	適度に動き、良質な睡眠をもたらすよう促します。明日へのエネルギー補充にもオススメです。	25名	60分	どなたでも
コアティス ★★★★★	体幹トレーニングとリラクゼーションを融合させたリラックス・ダイエットエクササイズ。メリハリのある体をつくります。	15名	60分	どなたでも
ポルドブラ ★★★★★	音楽に合わせて行うバレエダンスを基調とした、姿勢・筋力・柔軟性のコンディショニングのクラス。	25名	60分	どなたでも
ハタヨガベーシック ★★★★★	ヨガの基本のポーズを丁寧に、自分と向き合いながらおこないます。リラックスしたい方、体の使い方を理解したい方におすすめです。	25名	60分	どなたでも
スローフローヨガ ★★★★★	ゆったりとした呼吸とともに、流れるようにポーズをおこなっていくヨガです。	25名	60分	どなたでも
リフレッシュヨガ ★★	心身を落ち着かせ、凝り固まった筋肉をほぐしていきます。血行の良い体を目指します。	25名	60分	どなたでも
きれいヨガ ★★	滞っていた血液・リンパ液・気の流れをスムーズにしていきます。体と心の調整をして、美しさを手に入れましょう。	25名	60分	どなたでも
爽快ヨガ ★★★★★	体のあらゆる所をしっかりと動かして、隅々まで伸ばしていきます。レッスン後の心地良い爽快感を味わって下さい。	25名	60分	どなたでも
ブリーズヨガ ★	呼吸を整えることを重視し、身体の爽快感を味わいます。難しいポーズはなく、初心者の方も無理なく入っていただけます。	25名	60分	どなたでも
パワーヨガ ★★★★★	多くのポーズに応用を加えておこなっていきます。強弱メリハリのある流れでコアを鍛えます。達成感を味わいましょう。	25名	60分	どなたでも
POPダンス～初級～ ★★★★★	音楽に合わせて、ストレッチや基礎をします。その後、様々なジャンルのオリジナルの振付を踊ります。シューズをお持ちの方はお持ち下さい。	20名	60分	どなたでも
ヒーリングヨガ ★★	体に流れる気の流れを感じて、ゆったりとした呼吸とアサナで心と身体を整え、心身の調和と安定をはかるプログラムです。	25名	60分	どなたでも
やさしいヨガ ★★★★★	基本的なポーズ・呼吸を丁寧に、心身共に整えていきます。初心者の方でも安心して参加できるレッスンです。	25名	60分	どなたでも
ベーシックヨガ ★★	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。理想の身体を目指します。	25名	60分	どなたでも
シェイプアップヨガ ★★★★★	全身の筋肉を引き締め、動きやすい身体づくりを目指していくクラスです。	25名	60分	どなたでも
ヒーリングハタヨガ ★★★★★	ご自身の体と向き合いながら、呼吸とアサナ(ポーズ)の効果でしっかりと整えるディープセルフケアクラス	25名	60分	どなたでも
陰ヨガ ★★★★★	心身を落ち着かせ、凝り固まった筋肉をほぐしていきます。血行の良い体を目指します。	25名	60分	どなたでも
グラビティヨガ ★	ボルスターと呼ばれるクッションとベルトを使用し、体を緩めていくクラスです。リラックスしたい方にお勧めです。	16名	60分	どなたでも
バレトン ★★★★★	フィットネスと、バレエと、ヨガ、それぞれの動作を含んだ一連の動作を流れるようにつなぎ合わせて動き続ける有酸素運動です。	20名	60分	どなたでも

■ マグマスタジオレッスン

クラス	内 容	定員	時間	対象
マグマヨガストレッチ ★★★★★	ストレッチを兼ねたポーズを多く取り入れたヨガのクラスです。代謝をあげて、疲労回復を目指します。	14名	60分	どなたでも
マグマリラックスヨガ ★★★★★	心身を落ち着かせ、凝り固まった筋肉をほぐしていきます。血行を良くし、身体を温めるので冷え性の方にもお勧めです。	14名	60分	どなたでも
マグマデトックス ★★★★★	リンパマッサージをしながら、老廃物を排出し、むくみのないスッキリとした体へと導きます。心身のリフレッシュになります。	14名	60分	どなたでも
骨盤調整マグマヨガ ★★★★★	骨盤周辺の筋肉にアプローチしながら、姿勢改善へと繋げていきます。身体と心の不調を取り除き、リラックスして行います。	14名	60分	どなたでも
マグマヨガ ★★★★★	深い呼吸とヨガのポーズで、疲れた筋肉を緩め、身体を調整していきます。	14名	60分	どなたでも
マグマコアティス ★★★★★	体幹トレーニングとリラクゼーションを融合させたリラックス・ダイエットエクササイズ。メリハリのある体をつくります。	14名	60分	どなたでも
美ボディ・バーニングマグマヨガ ★★★★★	脂肪燃焼効果のあるポーズを行い、メリハリボディを目指します。最後は、しっかりと体をリラックスさせていきます。	14名	60分	どなたでも
マグマきれいヨガ ★★★★★	皮膚に刺激を与えて血行を促進し、股関節や下腹部をしっかりと使うことで、女性ホルモンの分泌を調整していきます。	14名	60分	どなたでも
アンチエイジングマグマヨガ ★★★★★	呼吸に意識を向けながら体の内側からアプローチしていき、じっくりポーズを行います。深い呼吸で内臓を活性化させ、代謝を上げます。	14名	60分	どなたでも
マグマピラティス ★★★★★	動きの中で自身の筋肉の緊張や姿勢の歪みを感じとっていきま。正しい骨格の動きを意識しながら、体幹の筋肉を鍛えます。	14名	60分	どなたでも
ベーシックマグマヨガ ★★★★★	呼吸を整え、ヨガの基本のポーズをとりながら汗を流していくクラスです。	14名	60分	どなたでも
夜のマグマヨガ ★★★★★	筋肉に緊張と弛緩を与え、凝り固まった体をケアしていきます。呼吸を深めることで、より身体を緩めていきます。	14名	60分	どなたでも

【 レッソンのルールについて 】

レッスン開始10分前から入室が可能です。レッスンの途中入退室は出来かねますのでご了承ください。

レッスンのキャンセルは、必ずレッスン開始の1時間前までにご連絡ください。

一度に可能なご予約は2枠までとなっております。翌月分も2枠内に含まれますのでお気をつけください。

※ 2枠を超過したご予約につきましては、こちらで確認でき次第、予約された日の遅いものから削除させていただきます。

【 マグマスタジオレッスン 】

レッスンは、7名部屋2部屋を使用し行います。レッスンと休憩を2～3セット繰り返し、約50分行います。

残り約10分は、クールダウンとして溶岩浴をご利用ください。

※ レッスン後は、室内清掃をさせていただきますので、速やかにご退室をお願いいたします。

■ Vivo Bearsi スクール運営コンセプト

女性がより美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.....元気な、生き活きた

Bearsi.....喜びを感じる

幸せを感じる

(ともにイタリア語)

【 営業時間 】

月～金 10:00～22:00

土日祝 10:00～19:00

休館日 年間スケジュール

【住所】

〒662-0975

兵庫県西宮市市庭町9-12

TEL: 0798-35-6660

