

10月~のスクールスケジュール

レッスン増加・インストラクター増員でますます充実!

※プログラム・インストラクターは都合により変更になる場合がございます。

● 常温 ... 常温でのレッスン
● 低温 ... 低温でのレッスン
● NEW ... 新プログラム
● ... 初めての方におすすめ
● ★★★ ... 難易度
● ※★の数が多いほど 難易度が高い

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	溶岩石スタジオ	溶岩石スタジオ	溶岩石スタジオ	溶岩石スタジオ	溶岩石スタジオ	溶岩石スタジオ	溶岩石スタジオ
11:00	11:00~12:00 ビューティー ホットヨガ <担当/山口>	10:30~11:30 Bodyコンディショニング ホットヨガ <担当/藤野(千)> ★★★	10:30~11:30 アクティブ ホットヨガ <担当/Etsu> ★★★	10:30~11:30 骨盤調整 ホットヨガ <担当/Etsu> ★★★	10:30~11:30 アロマ リラクゼーション <担当/Nao>	10:30~11:30 パーソナル ホットヨガ 第1&3週目 第2&4週目 <担当/Ayaka>	10:30~11:30 やさしい インドヨガ <担当/Shoko>
12:00	レッスン時 以外 溶岩癒が 楽しめます。	11:45~12:45 ベリーダンス <担当/AKEMI>	11:45~12:45 リフレッシュ <担当/藤野>	レッスン時 以外 溶岩癒が 楽しめます。	11:45~12:45 ストレッチ <担当/Mel>	11:45~12:45 寝たまま らくらく <担当/山口>	レッスン時 以外 溶岩癒が 楽しめます。
13:00	12:30~13:30 初めての ゆっくりヨガ <担当/野口>	13:00~13:30 JOYBEAT	13:00~13:30 JOYBEAT	13:00~13:30 JOYBEAT	13:00~13:30 JOYBEAT	13:00~13:30 JOYBEAT	13:00~13:30 セルブ ホットヨガ <担当/沖田>
14:00	14:00~15:00 リフレッシュ ヨガ <担当/野口> ★	14:00~15:00 アーユル ヴェーディック <担当/ゆづこ> ★★	14:30~15:30 美活力アップ ホットカキラ ★	14:30~15:30 ベシッ ホットヨガII <担当/藤田> ★★	14:00~15:00 腰痛改善 ホットカキラ ★	14:00~15:00 腰痛改善 ホットカキラ ★	14:30~15:45 体質改善 ホットヨガ <担当/安登> ★★★
15:00	15:15~15:45 JOYBEAT	16:00~17:00 アロマ <担当/Yuko>	16:00~17:00 アロマ <担当/Yuko>	16:00~17:00 アロマ <担当/Yuko>	16:00~17:00 アロマ <担当/Yuko>	16:00~17:00 アロマ <担当/Yuko>	16:00~17:00 アロマ <担当/Yuko>
16:00	レッスン時 以外 溶岩癒が 楽しめます。	16:00~17:00 アロマ <担当/Yuko>	16:00~17:00 アロマ <担当/Yuko>	16:00~17:00 アロマ <担当/Yuko>	16:00~17:00 アロマ <担当/Yuko>	16:00~17:00 アロマ <担当/Yuko>	16:00~17:00 アロマ <担当/Yuko>
17:00	17:00~17:30 JOYBEAT	17:00~17:30 JOYBEAT	17:00~17:30 JOYBEAT	17:00~17:30 JOYBEAT	17:00~17:30 JOYBEAT	17:00~17:30 JOYBEAT	17:00~17:30 JOYBEAT
18:00	18:45~19:45 HOT ゆったり夜 <担当/Tae> ★	18:45~19:45 ホット <担当/清水> ★	18:45~19:45 ホット <担当/清水> ★	18:45~19:45 ホット <担当/清水> ★	18:45~19:45 ホット <担当/清水> ★	18:45~19:45 ホット <担当/清水> ★	18:45~19:45 ホット <担当/清水> ★
19:00	18:45~19:45 アロマ <担当/藤田> ★★	18:45~19:45 アロマ <担当/藤田> ★★	18:45~19:45 アロマ <担当/藤田> ★★	18:45~19:45 アロマ <担当/藤田> ★★	18:45~19:45 アロマ <担当/藤田> ★★	18:45~19:45 アロマ <担当/藤田> ★★	18:45~19:45 アロマ <担当/藤田> ★★
20:00	20:00~21:00 美腸・美尻 <担当/阿部> ★★★	20:00~21:00 ホット <担当/Mai>	20:00~21:00 ホット <担当/Mai>	20:00~21:00 ホット <担当/Mai>	20:00~21:00 ホット <担当/Mai>	20:00~21:00 ホット <担当/Mai>	20:00~21:00 ホット <担当/Mai>
21:00	20:00~21:00 美腸・美尻 <担当/阿部> ★★★	20:00~21:00 ホット <担当/Mai>	20:00~21:00 ホット <担当/Mai>	20:00~21:00 ホット <担当/Mai>	20:00~21:00 ホット <担当/Mai>	20:00~21:00 ホット <担当/Mai>	20:00~21:00 ホット <担当/Mai>

10月リニューアル! 豊中店に初登場!! 溶岩石ホットヨガ



溶岩癒 × ホットヨガ

溶岩癒の効果とは!?

- 冷感性、むくみ解消。
※むくみ解消効果は入浴温泉の2倍以上。
 - 汗腺ではなく皮脂腺から汗が出やすいためデトックス効果が高い。
 - リンパの流れと血流が良くなる。
 - 免疫力を高める。細菌やウイルスに強い体になる。
 - 溶岩からのマイナスイオンとの相乗効果。
 - 自律神経を整える働きも有効。
 - 副交感神経の働きが高まってリラックス効果。ストレス解消に効果。
 - 発汗作用で毛穴の汚れが改善するので薄毛予防。育毛効果もある。
- などなどたくさん効果期待出来ます。

1回体験 **無料** 0円 1週間体験 **2,000円** (税別)

※ヨガマット※バスタオル・フェイスタオルをお持ち下さい。※初回の方に限ります。

スクールメンバー (税別)

種別	プラチナフリー		レギュラー		ライト	
	登録料	登録料	登録料	登録料	登録料	登録料
入会金	3,000円					
登録料	2,000円					
溶岩癒	いつでも無料		1回1時間 1,000円			
月会費	12,000円	10,000円	8,000円	4,500円		
回数	受け放題		月4回		月2回	
タオル	付	無	付			
ファンクショナルエリア JOY BEAT	いつでも無料			いつでも無料		
1レッスン追加	受け放題		1,500円	2,000円		
1レッスン 相互利用	無料		1,500円	2,000円		
他店の 相互利用	いつでも無料		レッスン受講の場合は1レッスン追加と同額 溶岩浴のみ 1,000円			

妊活には

身体を温めるってすごい!
諦めていたのに
妊娠をした方大勢!

溶岩癒

基礎代謝を増やすには

1度体温が上がると
基礎代謝量が6%増えます。

● アクティブ
● 美活力アップ
● スタイルアップ

美容には

● ビューティー
● 美腸・美脚・美尻
● 美・ボディー

Bearsiで楽しく痩せよう!! 5つの秘密



会員様のお声

ドクターダイエットを3ヶ月施術しています。筋肉量が少し増えました。(M.M)

EMSのみですが、ヨガに行くたびに使用しています。1ヶ月使い放題で3,240円とお得です。(H.M)

ご入会手続きに必要なもの

- 身分証明書
- 月会費2ヶ月分
- 証印
- 通帳 (ゆうちょ銀行除く)
- 通帳届出印