

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	
10:00	レッスン開始後は途中入室ができません。開始時刻までにスタジオへお入りください。															10:00
11:00	11:00~12:00 マグマヨガ 阪谷			11:00~12:00 コアティス 加谷	10:30~11:30 マグマヨガ 野口	11:00~12:00 ブリーズヨガ 中西	11:00~12:00 マグマテトックス 白江	10:45~11:45 爽快ヨガ 山村		11:00~12:00 ヒーリング ヨガ mayu		10:30~11:30 ベーシック ヨガ 平野(真)		11:00~12:00 ヒーリング ハタヨガ 南野(千)	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			12:30~13:30 マグマリラックスヨガ 石田	12:30~13:30 マグマヨガ 山村	12:30~13:30 グラビティヨガ 阪谷	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)	12:00~13:00 ピラティス 塩尻	11:30~12:30 マグマヨガ 山村		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 ポルドフラ ANNA			13:00~14:00 マグマヨガ 山村	13:00~14:00 グラビティヨガ 阪谷	13:00~14:00 マグマヨガ MIKA	13:00~14:00 バレードダンス 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		14:30~15:30 ピラティス 斉藤(夏)		13:30~14:30 POPダンス ~初級~ 辻田		14:00		
15:00		15:30~16:30 機能改善 パワーヨガ 石田	15:30~16:30 ハタヨガ ベーシック 峰松			15:30~16:30 バレトン 橋本	15:45~16:45 マグマヨガ 沼田	16:00~17:00 ヨガストレッチ 辻田		15:00~15:30 ピラティス 吉成	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					16:00~17:00 マグマテトックス 沼田				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	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 マグマヨガストレッチ 平野(真)			17:00~18:00 シェイプアップ ヨガ 黄		17:00		
18:00														18:00		
19:00		19:00~20:00 ベリードダンス Akemi	19:00~19:30 マグマヨガショート			18:45~19:45 きれいなヨガ 塩尻		19:00~20:00 POPダンス ~初級~ 辻田		19:00~20:00 グラビティヨガ 菅野 千晃				19:00		
20:00														20:00		
21:00	20:15~21:15 骨盤調整 マグマヨガ 松下	20:15~21:15 リラックスヨガ ゆうこ	20:15~21:15 美脚ディ・バーニング マグマヨガ 吉成	20:30~21:30 はじめて アシュタンガ 辻田	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)	20:15~21:15 マグマきれいヨガ 塩尻	20:30~21:30 リラックスヨガ 今井	20:15~21:15 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 土日・祝 10:00~19:00	21:00		

養成スクールで使用の為、ご利用できません。

スクールの見方 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。

休館日は、年間スケジュールをご確認ください。

【 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 ★	ポ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しリラックスヨガ	20名	60分	どなたでも
機能改善パワーヨガ ★★★★★	機能改善を目的にポーズを行っていきますが、少し運動量も上げながら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。	25名	60分	どなたでも
はじめてアシュタンガ ★★★★★	アシュタンガヨガは全て、決められた順番で決められたポーズを行います。前半は立位から座位までをゆっくり行っていきます。	25名	60分	どなたでも

基本 健康 美容

■ 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す。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

