

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		
	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	溶岩石ホットスタジオ			
10:00	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。									
11:00	休  館  日		10:30~11:30 かんたん シェイプアップヨガ 阪谷	11:00~12:00 フリーズヨガ 中西	10:30~11:30 ルーシーダットン 竹内(男性)	10:30~11:30 体幹引き締めヨガ 沼田	11:00~12:00 アロマリラックスヨガ 瀬戸山			
12:00			11:45~13:45 溶岩癒	レッスン名変更	11:45~12:45 溶岩癒	12:00~13:00 やさしいヨガ 川谷	12:30~13:30 ディープフリーズヨガ 瀬戸山			
13:00			13:00~14:00 はじめましてヨガ ゆうこ	13:00~14:00 ベーシックヨガ 野口	13:00~14:00 ベーシックヨガ 中村	13:30~14:30 週末リフレッシュヨガ Mika.F	14:00~15:00 ボディシェイプヨガ Yori			
14:00			14:30~15:30 姿勢改善ヨガ 碧山	14:00~15:00 ボディメイクヨガ MIKAN	14:30~15:30 Kireilになるヨガ 今井	14:15~15:45 溶岩癒	14:45~15:45 溶岩癒			
15:00			15:45~18:45 溶岩癒			15:45~18:45 溶岩癒	16:00~17:00 美尻ヨガ 絵里奈	16:00~17:00 ビューティフローヨガ 富森	15:30~16:30 リンパデトックスヨガ RIE	
16:00										担当変更
17:00			19:00~20:00 リンパデトックスヨガ 田浦	18:30~19:30 カキラ Makiko	19:00~20:00 リラックスヨガ Kumiko	18:30~19:30 美ボディヨガ 塩尻	スクールスケジュールの見た方		営業時間	
20:00			20:30~21:30 アロマリラックスヨガ 川谷		20:00~21:00 睡眠ヨガ Kumiko	20:30~21:30 ルーシーダットン Kumiko	20:00~21:00 ピラティス 塩尻	レッスン時間外は 溶岩癒利用可能	初めての方向 オススメ!	
21:00									月・水・木・金 10時~22時	
								ピンクが女性イントラ 水色が男性イントラ	年間スケジュールをご確認ください	

●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事前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。

# 【 レッスンプログラム(内容) 】 2019年1月～3月

クラス	内 容	強度
<b>基本・リラックス/Basic &amp; Relax</b>		
はじめましてヨガ (月)	身体の細部からほぐし、身体・呼吸・心を見て、感じながら整えていきます。無理なく続けられ、ココロと身体の変化を感じられるよう易しいポーズを中心に進めていきます。	★
やさしいヨガ (土)	基本的なポーズをメインに行う中で、呼吸を無理なくできるよう初めての方でも安心して、ご参加頂けます。	★
リラックスヨガ (水・木)	ゆっくりとした呼吸と共に、初心者の方にも出来るゆっくりした動きから、少しずつポーズを加えていきます。ストレスから解放され、身体の歪みも次第に取り除かれていきます。	★
アロマリラックスヨガ (月・日)	アロマの香りに包まれながら呼吸と共に基本的なポーズを行っていきます。心身共にリラックスしたい方にオススメです。	★
(ディープ)フリーズヨガ (木・日)	呼吸を深めていくことで、ココロの安らぎと身体の安定を得ることができます。基本のポーズを行いながら、呼吸を意識しておこなうことで心身のバランスを整えていきます。	★
ベーシックヨガ (月・木・金)	ヨガの基本的なポーズをメインにおこない気持ちよく身体をほぐしていきます。初心者の方でもご参加でき、しっかりと汗もかけ心身共に元気になるクラスです。	★★
かんたんヨガ (日)	ヨガは、体の内側を丁寧に観察するところから始まります。楽な姿勢、緩やかな呼吸に合わせた無理のない優しい動きで健やかな心身へと導いていくレッスンです。	★★
週末リフレッシュヨガ (土)	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持ちませんか？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。	★★
<b>健康/Health</b>		
リンパデトックスヨガ (月・日)	基本のポーズを行うことでリンパの滞りを促し、日々の疲れや身体の老廃物を流していきます。	★
睡眠ヨガ (水)	深い呼吸とやさしいポーズで血液・リンパの流れを促進し、免疫力を高めていきます。心身を癒し、バランスを調えることで質の高い睡眠を促します。	★
姿勢改善ヨガ (月)	日常生活の中で見られる癖や身体のアンバランスを改善し整え、美姿勢を作っていくクラスです。足と脚をしっかり使っていきます。	★★
ピラティス (金)	コア(身体の中心)を正しく使うことで体幹を安定させていきます。また、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。	★★
KaQiLa～カキラ～ (水)	深い呼吸でろっ骨を動かし、肩こり・腰痛・股関節の詰まりを優しくほぐします。【力】関節を動かして【キ】機能を改善【ラ】楽なからだを作る頑張らないのに即効性のあるエクササイズです。	★★
ルーシーダットン (木・金)	タイ式ヨガとも呼ばれるこのエクササイズ、ヨガやストレッチのような動作でカラダをリセットしていきます。カラダの硬い方も安心してご参加頂けます。	★★

クラス	内 容	強度
<b>美容/Beauty</b>		
体幹引き締めヨガ (土)	インナーマッスルを鍛え、筋力アップ。身体を内側から引き締め、自由に身体をコントロールできるよう柔軟にして運動能力を高めていきます。	★★
美ボディヨガ (金)	普段使わない筋肉を使って、脂肪が燃えやすづくにくい体質へ改善するよう導きます。また、内臓脂肪を燃焼し、身体の内から綺麗にしていきます。	★★
美尻ヨガ (金)	お尻に意識を向けてしっかりと使うことで、引き上がった丸いお尻を作ることはもちろん、身体全体のラインを整えて、代謝もアップ。腰痛予防などの健康維持にも繋がります。	★★
ボディメイクヨガ (水)	体幹を意識しながら、動きを入れていく事により、普段使っていない部分も動かしていきます。体内から脂肪を燃焼し、理想のスタイルを目指しています。	★★
かんたん シェイプアップヨガ (水)	体幹を整え、筋肉をほぐすことで、より強くなやかな身体を作ります。無理なく身体のバランスを整えることができるクラスです。	★★
ボディシェイプヨガ (日)	全身の筋肉を引き締め、メリハリのあるボディラインを目指します。代謝もアップし、身体の内からも調えていくクラスです。	★★
ヴァンヤサヨガ (土)	呼吸に合わせて、いくつものポーズから成り立つ一連の動きを行うので、運動量が豊富です。血液・リンパの流れを促し、インナーマッスルを鍛える効果も期待できます。ダイナミックに身体を動かしたい方にお勧めです。	★★★
ビューティフローヨガ (土)	流れるようにポーズとポーズを繋げていくことで、女性らしい美しいボディラインをつくっていきます。心身共にデトックス効果あり！	★★★
Kireilになるヨガ (木)	意識的に呼吸をし、意識的に身体の一つひとつを動かすことで、心と身体が繋がっていきます。心身共にkireilになりましょう！	★★

## ■ Vivo Bearsi スクール運営コンセプト

### より美しくなるスクールがある

見落としがち大切なものを もう一度みつめなおして美しく生きる  
**「こころとからだ」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・水・木・金 10:00～22:00  
 土・日・祝 10:00～19:00  
 休館日 火曜日・年間スケジュール参照

### 【住所】

〒662-0922  
 兵庫県西宮市東町2丁目1-36-2階  
 TEL: 0798-35-8600



GR Garage 西宮店