

# スクールスケジュール

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			
	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				休 館 日				10:00		
11:00	11:00~12:00 リラックス&リフレッシュヨガ 山村 ★	11:00~12:00 はじめましてヨガ ゆうこ ★	10:30~11:30 スローフローヨガ 今井 ★★		10:30~11:30 ベーシックヨガ 中村 ★★	11:00~12:00 朝のヨガ MIKA.N ★★	10:30~11:30 初めてのピラティス Atsuko ★	11:00		
12:00								12:00		
13:00						13:00~14:00 からだ調整ヨガ Marcia ★★	12:30~13:30 ベーシックヨガ 池田 ★★	13:00~14:00 ヴィンヤサフロー 吉岡 ★★	13:00	
14:00	13:30~14:30 ベーシックヨガ Chinatsu ★★	14:00~15:00 体質改善デトックスカキラ 森 ★★	13:30~14:30 プリーズヨガ 中西 ★			14:00~15:00 スマートエイジングヨガ Keiko ★★		14:00		
15:00		NEWレッスン11/13~			14:30~15:30 リラックスヨガ Marcia ★		14:30~15:30 しなやかなボディメイク 鈴木 ★	15:00		
16:00	16:00~17:00 ビューティーフロー 富森 ★★	16:00~17:00 ストレッチヨガ 山下 ★	15:30~16:30 ピラティス 塩尻 ★★			15:30~16:30 週末リフレッシュヨガ Mika.F ★★	16:00~17:00 サンセットリフレッシュヨガ ATSUKO ★	16:00		
17:00						17:00~18:00 ストレッチ&ボディシェイプ みあき ★★		17:00		
18:00		18:30~19:30 リフレッシュヨガ 絵里奈 ★			18:00~19:00 体幹引き締めヨガ 沼田 ★★		17:30~18:30 サザエさん病解消ヨガ Miho(1.3週)Miyuki(2.4週) ★★	18:00		
19:00	19:00~20:00 アクティブフローヨガ ヨン ★★		19:00~20:00 はじめましてヨガ ゆうこ ★				スクールスケジュールの見方	営業時間	19:00	
20:00		20:00~21:00 美尻ヨガ 絵里奈 ★★			20:00~21:00 アロマリラックスヨガ 瀬戸山 ★		★★	強度	月・火・水・金	20:00
21:00	20:30~21:30 お休み前のリセットヨガ ヨン ★		20:30~21:30 体質改善デトックスカキラ 森 ★★				Basic&Relax	10時~22時	土・日・祝日	21:00
							Hearth	10時~19時	溶岩癒 利用時間	
							Beauty		休館日：毎週木曜日・1月1日	

●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、振替ができませんのご注意ください。

●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) 】 2018年11月～

クラス	内容	強度
<b>基本・リラックス/Basic&amp;Relax</b>		
リラックス&リフレッシュヨガ(月)	身体のすみずみまで伸ばしほぐし、心身をすっきりさせます。心も身体もリラックスできるクラスです。	★
はじめましてヨガ(火・水)	身体の細部からほぐし、身体・呼吸・心を見て感じながら、整えていきましょう。無理なく続けて、身体・心の変化を感じていけるよう易しいアーサナ(ポーズ)を中心に進めていきます。	★
リラックスヨガ(金)	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。	★
リフレッシュヨガ(火)	ゆっくりと全身を温めていながら、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。	★
<b>NEW</b> ストレッチヨガ(火)	初心者～経験者までご参加いただけるクラスです。ツボを押し、経路を意識してストレッチで身体の緩みを感じ、ヨガのポーズで心身の調和をはかります。自分と向き合う時間を楽しみましょう。	★
アロマリラックスヨガ(金)	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。	★
ブリーズヨガ(水)	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。	★
サンセットリフレッシュヨガ(日)	基本的なポーズを中心にゆったりとしたペースで身体のメンテナンスをテーマにすすめていきます。休日の夕暮れ時にご自身と向き合う時間をすごしませんか？	★
しなやかなボディメイク(日)	ポーズの完成形が目的ではなく、取り組む姿勢を大事にするクラスです。身体の変化を楽しみながらご自身と向き合う時間にしませんか？	★
ベーシックヨガ(月・金・土)	呼吸とヨガの基本のアーサナ(ポーズ)を中心とした内容のクラスです。初心者の方から経験者の方までどなたでもご参加いただけます。リラックスしながら身体全体を正しく整え、身体の不調などを取り除いていきます。	★★
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もちませんか？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。	★★
サザエさん病解消ヨガ(日)	"ああ～、明日から月曜日だ..."のサザエさん病を解消！ゆるい動きながらもしっかりと汗をかくて、気の巡りを良くし、月曜日からの活力を養いましょう！！	★★
<b>健康/Health</b>		
お休み前のリセットヨガ(月)	1日の終わりに自律神経を調整するポーズを多めに取り入れて質の良い睡眠を目指します。ゆったり動いていくクラスです。	★
初めてのピラティス(日)	身体の感覚・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！	★
ピラティス(水)	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働きを高めていきます。	★★
体質改善デトックスカキラ(火・水)	呼吸を意識しながら易しく動くことで、歪みを微調整、骨盤を整え(身体のラインを整え)ていきます。気持ち良く動くだけなので、誰でもすぐできるのが特徴。また血行促進、代謝アップするので、しっかり発汗でき、スッキリ感は間違いなしです。	★★
からだ調整ヨガ(金)	身体の歪みを整えつつ、しっかりとヨガのポーズを行います。レベルを問わず、どなたでもご参加いただけるクラスです。	★★

クラス	内容	強度
<b>美容/Beauty</b>		
体幹引き締めヨガ(金)	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。	★★
朝のヨガ(土)	呼吸法や太陽礼拝をメインにおこなっていきます。ゆっくりと動いていく中で、朝の気持ちのいい身体の目覚めを感じてください。	★★
美尻ヨガ(火)	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。	★★
スローフローヨガ(水)	身体も心もほぐれて、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。	★★
スマートエイジングヨガ(土)	深い呼吸と共に動くことで身体の余分な力みを取り除き、下半身を強化するポーズなどで代謝をアップ。骨盤底筋群も意識しながらヘルシーな美しさを目指しましょう！	★★
ヴァンヤサフロー(日)	ヴァンヤサとは呼吸に合わせて身体を動かすこと。呼吸と共に流れるように動くことで、身体の内から熱を生み出し、自身の内なるパワーを感じられるクラスです。	★★★
ビューティフロー(月)	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！	★★★
ストレッチ&ボディシェイプ(土)	音楽に合わせて簡単なステップを踏んだり、リズミカルなストレッチや筋肉トレーニングを行います。身体を伸ばし、鍛えることでしっかりと汗をかき、代謝アップをはかります。	★★★
アクティブフローヨガ(月)	太陽礼拝をベースにダイナミックに動いていくクラスになります。呼吸との連動で代謝アップをはかります。	★★★

## ■ 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

さあもつ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・火・水・金 10:00～22:00

土・日・祝 10:00～19:00

休館日 毎週木曜日・1月1日

(年間スケジュール参照)

## 【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



# エビスタ 西宮店