



12/19(水)~12/25(火) 【クリスマス☆ウィーク】

## 特別プログラム実施のご案内

Vivo Bearsi 姫路店では、12/19(水)~12/25(火)に特別な内容のレッスンをご提供いたします(^)/

※期間中一部のレッスンは普段の内容とは異なりますので、ご注意ください。

### 12/19(水)

19:00~20:00 「グループ・ワークヨガ」 小林インストラクター

ベアになったり、皆さんでYOGAを楽しみましょう♪

20:15~21:15 「キャンドルYOGA」 小林インストラクター

「無」になって体を解放。流れるようなポーズでリラックスしていきましょう。

### 12/20(木)

11:00~12:00 「脂肪燃焼ヨガ」 持田インストラクター

いつものヨガに筋トレ要素を加えアクティブに身体を動かし、気になるところにアプローチ。引き締め効果を狙いましょう。

14:00~15:00 「グループ・ワークヨガ」 小林インストラクター

ベアになったり、皆さんでYOGAを楽しみましょう♪

18:15~19:15 「グラヴィティヨガ(常温)」 桂インストラクター

ボルスター(補助器具)を使って呼吸を深めるポーズを中心としたヨガです。ボルスターを使うことで胸をひらき、酸素(プラナ)をより多く体に取り込み生命エネルギーを回復させます。深く呼吸をすることで満たされた感覚を全ての人が体感できるプログラムです。ストレスの溜まっている方におすすめのプログラムです。

### 12/21(金)

14:00~15:00 「グラヴィティヨガ(常温)」 桂インストラクター

ボルスター(補助器具)を使って呼吸を深めるポーズを中心としたヨガです。ボルスターを使うことで胸をひらき、酸素(プラナ)をより多く体に取り込み生命エネルギーを回復させます。深く呼吸をすることで満たされた感覚を全ての人が体感できるプログラムです。ストレスの溜まっている方におすすめのプログラムです。

### 12/22(土)

11:00~12:00 「下半身スッキリYOGA」 小林インストラクター

女性らしさを生かし、骨盤やお尻を引き締めていきます!!

17:15~18:15 「アロマヨガ(常温)」 Michiru インストラクター

アロマの香りに包まれながら、ゆったりとしたヨガを行っていきます。香りを楽しみながら心、身体をリラックスし、解放させていきましょう。是非、皆様のご参加お待ちしております。

### 12/23(日)

10:30~11:30 「呼吸を見直そう!!パート2」 清瀬インストラクター

ピラティスやヨガをするにあたり、様々な呼吸法を耳にされてきていると思いますが、その前に、人間本来行っている「ただの呼吸」に着目し、基本の呼吸エクササイズとピラティスの動きを融合させます。タオルを使って一緒に呼吸を見直しませんか?寝て起きたら肩が重い方は、特におすすめです。皆さまのご参加、お待ちしております。

16:00~17:00 「クリスマス☆アロマヨガ」 YUI インストラクター

クリスマスにぴったりのアロマをブレンドし、呼吸法ややさしいポーズを中心にヨガを行なっていきます。アロマの心地よい香りに包まれた空間で行うので、より心身をリラックスに導き生徒さんご自身と向き合う時間にしていきたいと思っています。

12/24(月)

10：45～11：15 「ポールヨガ」 川原インストラクター

ポールで体をほぐして、整えて、機能改善ヨガ。

13：45～14：45 「筋膜リリースヨガ」 藤中インストラクター

筋肉の周りには、「筋膜」という膜があります。筋膜は、足の先から頭頂部まで全身くまなく内臓器までネット上にくるまわっていて、その筋膜をほぐすことにより、コリが取れたり歪みを修正したりと機能改善効果が得られます。

18：30～19：30 「下半身スッキリ YOGA」 小林インストラクター

日常の動作も入れながら YOGA のポーズで動いていきます。

12/25(火)

11：00～12：00 「アロマリラックスヨガ」 Miyuki インストラクター

アロマの心地良い香りの中で、リラクスポーズをメインにクラスを進めていきます。皆様のご参加をお待ちしております。

20：00～21：00 「太陽礼拝(常温)」 上川インストラクター

12ステップからなる太陽礼拝 1 つ 1 つのステップを説明した後、12 ラウンド行っていきます。太陽の暖かいエネルギーを体と心に取り入れましょう。

**Vivo**  Bearsi  
Feel so happy