

クリスマスウィーク特別プログラム

12月19日～24日

時間	24日 月曜日	25日 火曜日	19日 水曜日	20日 木曜日	21日 金曜日	22日 土曜日	23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		
	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	10:30~11:30 体幹トレーニングヨガ 阪谷		10:30~11:30 ルーシーダットン 竹内(男性)	10:30~11:30 クリスマス光と 音のヨガ 沼田			
11:00	11:00~12:00 ベーシックヨガ ~クリスマスVer~ 中村			11:00~12:00 ストマックヨガ 中西				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		11:45~12:45 溶岩癒		12:00~13:00 やさしいヨガ ~クリスマスVer~ 川谷		12:30~13:30 ディープブリーズヨガ 瀬戸山
13:00	13:00~14:00 classic 太陽礼拝 ゆうこ			13:00~14:00 リンパヨガ 野口		13:00~14:00 ベーシックヨガ ~クリスマスVer~ 中村			
14:00			14:00~15:00 ボディメイクヨガ MIKAN		14:15~15:45 溶岩癒		13:30~14:30 肩こり改善ヨガ Mika.F		14:00~15:00 ボディシェイプヨガ Yori
15:00	14:30~15:30 デトックスヨガ 碧山			14:30~15:30 美尻ヨガ 絵里奈		14:45~15:45 溶岩癒			
16:00	16:00~17:00 はじめての太陽礼拝 田浦			16:00~17:00 リラックスヨガ MIKAN	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
17:00			17:15~18:15 溶岩癒		17:15~18:15 溶岩癒				
18:00	17:30~18:30 アロマライトヨガ 川谷			18:30~19:30 カキラ Makiko		18:30~19:30 美ボディヨガ 塩尻			17:30~18:30 マーシャルヨガ 松尾(男性)
19:00				19:00~20:00 リラックスヨガ Kumiko			スクールスケジュールの見方 営業時間		
20:00			20:00~21:00 睡眠ヨガ Kumiko		20:00~21:00 ピラティス 塩尻	初めての方向 オススメ!		月・水・木・金 10時~22時	
21:00				20:30~21:30 ルーシーダットン Kumiko		レッスン時間外は 溶岩癒利用可能		土・日・祝日 10時~19時	
						ピンクが女性イントラ 水色が男性イントラ		休館日のお知らせ 年間スケジュールをご確認ください	



【 クリスマスウィークレッスンプログラム(内容) 】

クラス	内 容	強度
基本・リラックス/Basic&Relax		
ベーシックヨガ ～クリスマスVer～ (月・金)	クリスマスソングを使用しいつもと違う気分で ヨガを楽しみましょう！	★★
classic 太陽礼拝 (月)	伝統的なスタイルでマントラを唱えながら 太陽礼拝をおこないます。	★
デトックスヨガ (月)	しっかり動いて身体の中の老廃物も汗も出し切って 身体の大そうじをしていきましょう。	★
はじめての太陽礼拝 (月)	初心者の方でも慣れていない方も楽しめるクラス。 柔軟性を高め、一つ一つ丁寧にポーズをとります。	★
アロマライトヨガ (月)	アロマを焚いて全身をリラックスさせながら、 身体を整えていきましょう。 キャンドルライトを使用するので、 いつもと違う雰囲気を楽しみましょう！	★
体幹トレーニングヨガ (水)	クリスマスソングを使用し、楽しく体幹を鍛えていきましょう。	★★
ストマックヨガ (木)	アロマを焚きながら、胃を中心に整えていくレッスンです。 呼吸を整えながら、消化機能の改善を目指しましょう！	★
リンパヨガ (木)	セルフマッサージを行い、老廃物を取り除き代謝UPを目指し 筋力をつけやすい身体をつくりましょう！	★

クラス	内 容	強度
美容/Beauty		
クリスマス光と 音のヨガ (土)	視覚・聴覚をはじめ、全身をほぐしながら ヨガを楽しみましょう。	★★
やさしいヨガ ～クリスマスVer～ (土)	日頃の疲れを、60分でしっかり汗と老廃物を流し 寒さに負けないお身体をつくっていきましょう！	★
肩こり改善ヨガ (土)	肩甲骨の可動域を広げて胸を広げることで 肩こり改善・姿勢改善を目指します。	★
マーシャルヨガ (日)	格闘技の動きをレディーガガやマイケルジャクソン の曲に合わせて身体を動かし、 後半はリラックスしていきます！	★

■ 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・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