feel so happy
Vivo Bearsi 箕面店

特別スクールスケジュール

２０１９年
6月16日(日)～22日(土)

時間	17日（月）		18日（火）		19日（水）		20日（木）		21日（金）		22日（土）		16日（日）		時間
	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	
10:00															10:00
11:00	11:00～12:00 ペルヴィーヨガ 碧山	10:30～11:30 ゆったり ベーシックヨガ 松本	10:30～11:30 スタートアップ ホットヨガ 吉識	10:45～11:45 ウェイクアップ フローヨガ 神庭	10:30～11:30 ベーシック ホットヨガ 碧山	10:45～11:45 くびれMAX ヒップアップEX 安原	10:45～11:45 朝ヨガ ビューティー 松村	10:30～11:30 ハタヨガ ホット 松山	10:30～11:30 インドヨガ ベーシックⅡ Kozue	10:45～11:45 シェイプ フローヨガ 宇治本	11:00～12:00 ゆったり ホットヨガ Tae	10：30～11：30 アロマ 陰ヨガ yuko	10:30～11:30 モーニング ストレッチヨガ 吉識	10:45～11:45 朝ヨガベーシック& ヒップアップEX 安原	11:00
12:00				13:00～14:00 バレトン （45分） 根本	12:10～13:10 リラックスセルフケア かっさ編 安原		12:00～13:00 メディテーション ヨガ Kozue		12:15～13:15 筋調整 ウーマンズヨガ 宇治本			12：00～13：00 やさしい ピラティス 佐野	12:15～13:15 美ボディヨガ 宇治本	13:00～14:00 中心軸を鍛える陰ヨガ 梶原	12:00
13:00											13:00～14:00 アロマ リラックスヨガ Atsuko	13:30～14:30 若返り顔 ヨガ 神庭			13:00
14:00	14:00～15:00 月礼拝 Etsu	14:30～15:30 血行促進カキラと セルフマッサージ 森	14:00～15:00 脂肪燃焼 ホットカキラ 高田		14:15～15:15 しなやか ストレッチヨガ 宇治本	15：00～16：00 美UPリンパヨガ 野口	14:30～15:30 ホット ピラティス 志々目	14:00～15:00 ホット健身操 清水	15:00～16:00 キレイになる ホットヨガ 碧山		15:00～16:00 キラキラボディメイク ホットヨガ 神庭	16:00～17:00 天使の羽をGET!! ヨガ TORI	14:30～15:30 ヒーリング ホットハタヨガ やん	15:30～16:30 ベリーダンス Akemi	14:00
15:00															15:00
16:00											16:30～17:30 ビューティー フロー 宇治本		16:30～17:30 血行促進カキラと セルフマッサージ 森		16:00
17:00															17:00
18:00	18:00～19:00 ベーシックフロー Mai			18：45～19：45 パワーヨガ Miwa					18:00～19:00 暗闇アクティブ デットクスヨガ 神庭						18:00
19:00	19:30～20:30 リラックスヨガ Jun	19:00～20:00 ゆったり夜ヨガ 沖田	19:00～20:00 シェイプアップ ホットヨガ 小林	20：00～21：00 手首・肩こり改善ヨガ 矢野	19:10～20:10 ボディメイク ホットヨガ 万里（ばんり）		19:00～20：00 リラックス& ヨガニドラ 北口	19:30～20:30 ボディシェイプ 千夏	19:30～20:30 月礼拝 YURINO	19:00～20:00 下半身シェイプ ストレッチヨガ 千夏	スクールスケジュールの見方		営業時間		19:00
20:00		20:15～21:15 パワーヨガ 沖田	20:15～21:15 コンディショニング ヨガ Miwa		20:20～21:20 骨盤調整Yoga 鈴木	20:10～21:10 リフレッシュ ホットヨガ 雨野	20:15～21:15 脂肪燃焼 ホットカキラ 高田			20:15～21:15 くびれMAX& ヒップアップEX 安原		初めての方に オススメ！	月～金 10：00～22：00		20:00
21:00											ホットスタジオは 黄色が常温クラス ピンクがホットクラスです。	溶岩浴 時間帯	土・日 10：00～19：00		21:00
													休館日のお知らせ		
													年間スケジュールをご確認ください		

●6月16日（日）～22日（土）は国際ヨガウィーク週間！！レギュラーレッスンがいつもとはちがうレッスンになります(オレンジ色）是非ご参加ください♪

●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にお願いします。（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場合がございます。その場合は事前にお知らせしますので、予めご了承くだ

Vivo Bearsi

TEL: 072-720-2255