

スクールスケジュール

※全て45分間のレッスンとなっておりますが、7/10より一部レッスンは60分間へ変更させていただいております。

2020年9月

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	ホットスタジオ	岩盤スタジオ	リフォーマースタジオ	ホットスタジオ	岩盤スタジオ	リフォーマースタジオ	ホットスタジオ	岩盤スタジオ	リフォーマースタジオ	ホットスタジオ	岩盤スタジオ	リフォーマースタジオ	ホットスタジオ	岩盤スタジオ	リフォーマースタジオ	ホットスタジオ	岩盤スタジオ	リフォーマースタジオ	ホットスタジオ	岩盤スタジオ	リフォーマースタジオ
11:00	New! 10:30-11:15 アロマヨガ 菊本	10:45-11:30 自力整体 川原		10:30-11:15 ハタヨガ 吉田		10:15-11:00 常温 スタイルアップ ジャンプボード 持田		10:30-11:30 Up! ピラティス 川原	11:00-12:00 常温 ポイントメイク HIP KANAKO	11:00-12:00 Up! ハタヨガ 持田	10:30-11:15 やさしいヨガ 菊本		11:00-12:00 Up! ピラティス KANAKO	10:30-11:15 常温 リラクックス ヨガ 吉田	10:45-11:30 常温 ポティメイク ジャンプボード 大杉	11:00-11:45 下半身ケア YOGA 小林	10:30-11:15 パワーヨガ 美香	11:15-12:15 常温 ポティメイク ジャンプボード 川原	11:00-12:00 Up! ハタヨガ 上川	10:30-11:30 Up! ピラティス 清瀬	10:45-11:45 常温 スタイルアップ フットパー 瀬戸
12:00																					
13:00			13:00-14:00 Up! ポイントメイク HIP 川谷	13:15-14:00 パーソナル 田中 第1,3のみ	13:30-14:15 ピラティス KANAKO		12:15-13:00 パーソナル KANAKO	13:00-13:45 アロマヨガ 美香	12:45-13:30 パーソナル 小林	13:00-13:45 New! スローフロー ヨガ 川谷		12:15-13:00 パーソナル KANAKO	12:15-12:45 パーソナル 大杉	12:45-13:30 常温 パーソナル 川原	13:15-14:00 常温 スタイルアップ フットパー 清瀬	12:45-13:30 パーソナル 川原	13:00-13:45 常温 ポティメイク フットパー KANAKO		12:30-13:15 リラクックス 上川		12:00-12:45 パーソナル 瀬戸
14:00	14:00-15:00 Up! ハタヨガ 肩こりケア 上川						14:15-15:00 やさしいヨガ 菊本		14:00-14:45 機能改善 ヨガ 小林	13:30-14:15 常温 ポティメイク フットパー 田中				13:15-14:00 Up! スタイルアップ フットパー 清瀬	14:00-15:00 アロマヨガ 菊本	14:30-15:30 Up! ポール& ピラティス 川原					14:00-15:00 常温 スタイルアップ ジャンプボード 瀬戸
15:00																					
16:00			15:30-16:15 パーソナル 川原						15:15-16:00 パーソナル 小林				14:45-15:30 パーソナル 田中		15:30-16:30 Up! スローフロー ヨガ 川谷	16:00-16:45 ポール& ピラティス 川原					
17:00																					
18:00																					
19:00	18:30-19:15 美姿勢プログラム KANAKO	19:00-19:45 機能改善ヨガ 小林	18:30-19:30 常温 スタイルアップ フットパー 川谷	18:15-19:15 Up! ハタヨガ 肩こりケア 上川			18:30-19:15 リラクックス 上川	18:15-19:00 下半身ケア YOGA 小林	18:15-19:15 Up! ハタヨガ 桂	18:30-19:30 常温 ポティメイク ジャンプボード 川谷		18:15-19:00 常温 ポイントメイク HIP 辻田	18:15-19:00 常温 ポイントメイク HIP 辻田		19:15-19:45 パーソナル 辻田	— 短縮営業 18時 まで —					
20:00	19:45-20:30 ピラティス KANAKO		19:30-20:15 ビューティ ヨガ Yuu				19:30-20:15 上半身ケア YOGA 小林	19:45-20:30 常温 スタイルアップ ミックス 上川	19:30-20:15 常温 ベリーダンス KAZUMI	19:45-20:30 シェイプ アップヨガ 桂				20:00-21:00 Up! リセットヨガ 辻田							
21:00																					

— — — 短縮営業 21時半 まで — — —


TEL: 079-225-8700
<http://s-vivo.com/bearsi-himeji/>

次月のご予約は、前月の20日より承っております。

プログラム内容

(2020.9月現在)

ハタヨガ (桂/上川/持田/吉田)	付☆☆☆ 無☆☆☆	ハタヨガは、全てのヨガの原点にあたるヨガだと言われています。呼吸法や基本のポーズ、心を解放しリラックスする方法など丁寧に指導いたします。心身をバランスよく浄化し、高めていきましょう。
ヒーリングヨガ (瀬戸)	★☆☆	使えばなしの身体、そして何より心を解放しましょう。ゆっくりゆったり、ご自身と向き合うクラスです。
リラックスヨガ (上川/吉田)	★☆☆	座位のポーズを中心に行っていきます。ヨガが初めての方や、心身ともにリラックスしたい方にお勧めなゆったりとしたレッスンです。
やさしいヨガ (菊本)	★☆☆	呼吸とやさしいポーズを合わせてゆったりと流れるように気持ちよく身体を動かしていきます。ヨガを始めたばかりの方や初心者の方におすすめのクラスです。
機能改善ヨガ (小林)	★☆☆	ヨガの基本ポーズを行いやすくする為に機能改善を行い、ゆっくりとした動きで心身を整えていきます。体質改善を目的としたクラスです。
リセットヨガ (辻田)	★☆☆	心や身体に溜め込んだ疲れをゆっくりとした呼吸に合わせた緩やかな動きで取り除いていくクラスです。
上半身ケアYOGA (小林)	★☆☆	肩周りや顎関節を動かし目の体操をすることで、パソコンやスマートフォンによる目の疲れを癒やします。また、肩こりからくる頭痛にお悩みの方にもおすすめです。
下半身ケアYOGA (小林)	★☆☆	下半身にお悩みの方(O脚、X脚や下半身の冷えなど)、下半身から疲れを取り除き、冷え症を解消し、美しい美脚と共に身体のバランスを整えていきましょう！
アロマヨガ (菊本/美香)	★☆☆	アロマを焚いた空間で『深い呼吸』と共にゆったりとヨガを楽しむクラスです。心地良い香りが『呼吸』を深める助けをし、心と体の緊張をほぐし、内側へと向けてくれます。運動不足の方、肩こりや背中の緊張が気になる方にとってもオススメです。日頃の疲れから解放放たれましょう♪
スローフローヨガ (川谷)	★☆☆	心身を落ち着かせ、ポーズと呼吸を合わせて動いていきます。血行の良い身体作りを目指していきます。
ハタヨガ 肩こりケア (上川)	★☆☆	ハタヨガをベースに首や肩の凝りに効果的なポーズを中心に行います。ストレスや疲労からくる不快な症状を和らげます。全身の血行を促進し基礎代謝を上げ、疲れにくい健康な身体づくりに効果的です。クラスではお家でできる肩こり解消ストレッチやポーズもご紹介していきます。
パワーヨガ (美香)	★☆☆	呼吸に合わせていくつかのポーズを続けて行う事で、心と身体の調和を作り出します。また、筋力も使うので身体の引き締めにも効果的。引き締め、しなやかな身体作りにおすすめのプログラムです。
シェイプアップヨガ (桂)	★☆☆	シェイプアップ効果が期待できるポーズを中心に、代謝を上げる筋肉を作っていきます。バランスを整え関節の可動域を広げましょう。
ビューティヨガ (Yuu)	★☆☆	女性の後ろ姿(くびれやヒップライン)を美しいラインへ導くレッスンです。股関節に刺激を与え美肌効果や女性ホルモン活性化を意識しています。美しく健康的なボディを目指しましょう！
ベリーダンス (KAZUMI)	★☆☆	エキゾチックな音楽に合わせて、基本的な動きの練習をしていきます。ベリーダンスは、自分の内に秘めた魅力を自然に引き出していく踊りです。アラビアンな雰囲気の中で、日頃のストレスを解放してみましょう。(※常温クラスです)

ピラティス (川原/清瀬/KANAKO)	★☆☆	カラダの芯を鍛えると歪みや癖が矯正されバランスの取れたしなやかなカラダを手に入れる事ができます。ピラティスで締まった美しいボディを目指しましょう。
ポール&ピラティス (川原)	★☆☆	ストレッチボールで体の奥の深層筋や関節を緩め、骨格を正しい状態に戻します。肩や背中の凝りが取れると、ピラティスの胸式呼吸や背中の意識が深まり、早く効果を実感することができます。是非、体感してみましよう！！
美姿勢プログラム (KANAKO)	★☆☆	体の歪みや肩こり、腰痛…歪みによって引き起こされている様々なトラブルを改善する為のクラスです。ゆったりとしたレッスンプログラムの中で、質のいい動きで美姿勢を手に入れましょう！
自力整体 (川原)	★☆☆	骨盤の歪みを取り、関節や背骨のねじれを治し、左右対称の身体を自分で整体する治療法です。
スタイルアップ フットバー (川谷/清瀬/瀬戸)	★☆☆	ピラティスマシン「リフォーマー」を使い、グループレッスンをを行います。ピラティス初心者から慣れた方までオールレベルで楽しんでいただけます。リフォーマーが初めての方にオススメのフットバーを使用した姿勢改善を目的とするクラスです。(※常温クラスです)
スタイルアップ ジャンプボード (瀬戸/持田)	★☆☆	ピラティスマシン「リフォーマー」を使い、グループレッスンをを行います。ピラティス初心者から慣れた方までオールレベルで楽しんでいただけます。リフォーマーが初めての方にオススメのジャンプボードを使用し、ジャンプを取り入れた姿勢改善を目的とするクラスです。(※常温クラスです)
スタイルアップ ミックス (上川)	★☆☆	ピラティスマシン「リフォーマー」を使い、グループレッスンをを行います。ピラティス初心者から慣れた方までオールレベルで楽しんでいただけます。初めての方にオススメのフットバーとジャンプボードを組み合わせた、姿勢改善を目的とするクラスです。(※常温クラスです)
ボディメイク フットバー (田中/KANAKO)	★☆☆	フットバー使用による、全身の引き締めと姿勢改善を目的とした、しなやかな身体作りを目指すクラスです。(※常温クラスです)
ボディメイク ジャンプボード (大杉/川谷/川原)	★☆☆	ジャンプボード使用による、全身の引き締めと姿勢改善を目的とした、しなやかな身体作りを目指すクラスです。(※常温クラスです)
ポイントメイク HIP (川谷/辻田/KANAKO)	★☆☆	ジャンプボードを使用し、ヒップを集中にして行うエクササイズで素敵なヒップラインを目指します。(※常温クラスです)

[強度]

- ☆☆☆ 初めての方、リラックスしたい方向け
- ★★★ 適度に動きたい方向け
- ★★★★ しっかり体を動かしたい方向け