

スクールスケジュール

2020年10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	アロマヨガ 菊本	自力整体 川原		ハタヨガ 吉田	常温 New! ボディメイク ウェストシェイブ 工藤		ピラティス 川原	常温 Up! ボディメイク HIP KANAKO		ハタヨガ 持田	やさしいヨガ 菊本		ピラティス KANAKO	常温 New! リラクセス ヨガ 吉田	ボディメイク レッグス 大杉	パワーヨガ 美香	常温 Up! ボディメイク ジャンプボード 川原	ハタヨガ 上川	ピラティス 清瀬	常温 Up! スタイルアップ フットパー 瀬戸	常温 Up! 10:45-11:45	
12:00																						12:00-13:00 パーソナル 瀬戸
13:00			常温 Up! 13:00-14:00 ボディメイク HIP 川谷		常温 Up! 13:30-14:30 ピラティス KANAKO			13:00-13:45 アロマヨガ 美香		12:45-13:45 パーソナル 小林	New! 13:00-13:45 体幹引き締め ヨガ 川谷	常温 13:30-14:15 ボディメイク フットパー 田中		常温 New! 13:15-14:00 ボディメイク バック&アームズ 清瀬	12:45~13:45 パーソナル 川原	常温 13:00-13:45 ボディメイク フットパー KANAKO		12:30-13:15 リラクセス 上川			12:00-13:00 パーソナル 瀬戸	
14:00	常温 Up! 14:00-15:00 ハタヨガ 肩こりケア 上川																					常温 New! Up! 14:00-15:00 ボディメイク HIP 瀬戸
15:00							14:15-15:00 ハタヨガ 菊本			14:00-14:45 機能改善 ヨガ 小林			14:45-15:45 パーソナル 田中		Up! New! 14:00-15:00 スローフロー ヨガ 川谷	Up! 14:30-15:30 ポール& ピラティス 川原						
16:00			15:30-16:30 パーソナル 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	常温 Up! 18:30-19:30 スタイルアップ フットパー 川谷	常温 Up! 18:15-19:15 ハタヨガ 肩こりケア 上川			18:15-19:00 下半身ケア YOGA 小林			18:15-19:15 ハタヨガ 桂		常温 Up! 18:30-19:30 ボディメイク ジャンプボード 川谷		New! 19:15-20:00 リズムコアトレ 山口	常温 18:15-19:00 スタイルアップ ジャンプボード 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			19:30-20:30 上半身ケア YOGA 小林	常温 19:45-20:30 スタイルアップ ミックス 上川		19:30-20:15 ベリーダンス KAZUMI		常温 Up! 20:00-21:00 シェイプ アップヨガ 桂			20:15-21:00 リセットヨガ 辻田							
21:00																						

— — — 短縮営業 21時半 まで — — —

* スタジオへは、レッスン開始時刻の15分前から入室いただけます。
 * レッスン遅れは10分までとなり、10分を過ぎますと入室していただけません。
 * Web予約、キャンセルはレッスン開始時刻の15分前まで可能です。
 * 岩盤浴、リフォーマー会員のフリー利用は、レッスンのない時間帯で閉店時間30分前までご利用いただけます。(レッスン前後15分は清掃の為、ご利用はご遠慮いただいております)

初めての方におすすめ
リラクセス系のレッスン

パーソナルレッスン(有料)

休館日 年間営業スケジュール参照

パーソナルはグループレッスンへ変更も可能です。お気軽にご相談下さい。

Vivo *Bearsi* let us be happy 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

(2020.10月現在)

ハタヨガ (桂/上川/菊本/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(脚腫、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されたい方♪
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。
体幹引き締めヨガ (川谷)	☆☆☆	体幹中心に動くポーズを取り入れ、上半身メインを集中して行います。お腹周りを引き締めたい方、上半身の筋力アップを目指している方におすすめです。
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。
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。
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！
リズムコアトレ (山口)	☆☆☆	音楽に合わせて体幹トレーニングを行うクラスです。無理なくご自身のペースで行えるエクササイズですので、初めての方でも安心してご参加ください！
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。 (*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、体感してみましょ！！
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！
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/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)
スタイルアップ ジャンプボード (辻田)	☆☆☆	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)
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)
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)
ボディメイク ジャンプボード (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)
ポイントメイク HIP (川谷/瀬戸/KANAKO)	☆☆☆	ジャンプボードを使用し、ヒップを集中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)
ボディメイク ウェストシェイプ (工藤)	☆☆☆	ウェストを集中してトレーニングし、ウェストラインを美しくするクラスです。 (*常温クラス)
ボディメイク レッグス (大杉)	☆☆☆	美しいヒップラインと美脚を目指すエクササイズを行うクラスです。 (*常温クラス)
ボディメイク バック&アームズ (清瀬)	☆☆☆	背中と腕、特に後姿を美しく整えていくクラスです。 (*常温クラス)

[強度]

- ☆☆☆ 初めの方、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