

【2021年2月】

feel so happy Vivo Bearsi 豊中店



2021年2月スクールスケジュール 2月7日まで



休館日
2月の休館日
2月はございません

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		時間	
	溶岩スタジオ	ホットスタジオ	溶岩スタジオ	ホットスタジオ	溶岩スタジオ	ホットスタジオ	溶岩スタジオ	ホットスタジオ	溶岩スタジオ	ホットスタジオ	溶岩スタジオ	ホットスタジオ	溶岩スタジオ	ホットスタジオ		
10:00															10:00	
10:30															11:00	
11:00	10:30~11:30 アクティブ ヨガ Mai		10:45~11:30 やさしい ピラティス 新倉		10:45~11:30 美姿勢 コンディショニング 西山		10:30~11:30 骨盤調整 ホットヨガ Etsu			11:00~12:00 ホットヨガ 塩尻		11:30~12:15 ベーシック ピラティス 【低温】中西	10:30~11:15 心と身体を 癒すヨガ Aya		11:00	
12:00				12:00~12:45 シェイプアップ ヨガ mika		11:45~12:45 リフレッシュ ヨガ Yuko.S			12:00~12:45 アウェアネス ヨガ 【常温】Chie		11:30~12:15 メンテナンスヨガ Chie			11:30~12:15 スタイルアップ ヨガ 【低温】Aya	12:00	
13:00											12:30~13:15 ピラティス 【低温】塩尻				13:00	
14:00		13:15~14:00 背骨 コンデショニング 【常温】野口					13:15~14:00 筋調整ヨガ Chie					13:30~14:30 第1・3週目 アナトミック 骨盤ヨガ Hanako	第2・4週目 調整ヨガ Kazumi	13:15~14:15 ジェントルヨガ Ruriko	14:00	
15:00	14:30~15:15 ストレッチ ヨガ 野口			14:30~15:30 陰ヨガ 【常温】Yuko.S	14:30~15:15 美活力アップ ホットカキラ 大山					14:00~14:45 代謝アップ ヨガ 【常温】阿部					15:00	
16:00	[平日営業時間] ※恐れ入りますが、16:00~17:30はクローズとさせていただきます。													15:00~16:00 美・ポティー ヨガ 【低温】廣田	16:00	
17:00	10:00~16:00 17:30~20:00												15:00~15:45 【低温】 第1・3週目 ストレッチ&リリース Hanako	16:15~17:00 インナーデトックスヨガ 第1・3週目 Miho 第2・4週目 MEG		17:00
18:00												[土日祝営業時間] 10:00~17:30				18:00
19:00												スクールスケジュールの見方				18:00
19:00												時間	19:30~20:15		午前	19:00
19:00			18:45~19:45 リラクソスヨガ 【低温】Yuko.S	18:45~19:45 ほぐし& デトックス フロー KAORI	18:45~19:30 ピラティス 清水	18:45~19:45 脂肪燃焼 カキラ 大山		18:45~19:45 ゆっくり 整えるヨガ すす			18:45~19:45 骨盤調整 ピラティス 清水	レッスン名	ホットヨガ	月~金	10時~16時	19:00
20:00												インストラクター	名前		午後	20:00
20:00	平日20:00営業終了											ホットが苦手な 方におすすめ	【低温】 【常温】	土・日・祝	17時30分~20時00分	20:00
21:00															10時~17時30分	21:00
21:30																21:30

【 2月レッスンプログラム（内容） 】

クラス	内 容	定員	運動量
アクティブヨガ（月・水）	動きの流れを意識しながら筋肉のバランスを整えていくクラスです。	16名	★★★
背骨コンデショニング（月）	背骨の歪みを整え、腰痛や肩こりなど体の不調を改善していくプログラムです。長めのスポーツタオル（フェイスタオル）をご持参下さい。	14名	🍃
ストレッチヨガ（月）	ストレッチで筋肉をゆるめ、骨格を調整していくプログラムです。	16名	★
リラクソヨガ（月）	呼吸を大切にクラスです。優しいポーズと呼吸で体と心を緩めましょう！	14名	🍃
美脚・美尻・ヨガ（月）	美脚・美尻・は女性にとってなりたい身体ナンバワンです。筋肉を使って脂肪燃焼を促し、しっかりと引き締めましょう。	16名	★★★
やさしいピラティス（火）	ピラティスが初めての方でもご参加頂ける初心者向けのクラスです。身体を動かして汗をかいてすっきりしましょう。	16名	🍃
シェイプアップヨガ（火）	呼吸と共に全身をしっかりと動かし、代謝を上げて美しい体をつくっていきましょう！	14名	★★★
陰ヨガ（火）	ゆったり呼吸を入れて陰ヨガ。心と身体にエネルギーチャージして夜に向けて心地良い睡眠に向けていきます。	14名	🍃
ピラティス（火）	筋肉をコントロールしながら使うので、運動が苦手な方にも効果的です。身体の内側に働きかけインナーマッスルを鍛えましょう。	14名	★
ほぐし&デトックスフロー（火）	1日頑張った身体のコリや滞りをゆるめ、身体をしっかりと動かしデトックス効果を目指します。	16名	★★
整える優しい ウィメンズヨガ	身体の左右差や歪みを少しずつ調整し、美しい姿勢や引き締まった身体を目指します。骨盤底筋にもアプローチします。	16名	🍃
美姿勢コンデショニング（水）	筋肉のバランスを整えて、綺麗な姿勢を創るクラスです。	14名	★★★
リフレッシュヨガ（水）	瞑想・呼吸法から始まり、バランスの良いシークエンスで気持ち良く汗を流し、リフレッシュしながら動きます。	16名	🍃
美活カアップホットカキラ（水）	美の活力をカキラでアップさせましょう！老廃物を排出しやすくし、代謝を上げて心も身体もすっきり！体質改善にもおすすめです。	14名	★
脂肪燃焼カキラ（水）	呼吸を意識しながら動くことで筋骨を柔軟にし身体の関節、それにまたがる筋肉を整えて、代謝を上げ血行を促進して脂肪燃焼・体質改善していくプログラムです。	16名	★
骨盤調整ホットヨガ（木）	骨盤の歪みを調整し、骨盤から来る身体の歪みの改善を目指します。姿勢の改善や腰痛の緩和もしていきます。	16名	🍃
アウェアネスヨガ（木）	「awareness=意識・気づき」 ヨガを通して毎瞬毎瞬変容する呼吸や体、体の内側の変化に意識向けを促すヨガです。アサナの完成形ではなく取組を大切にクラスです。	14名	★★
筋調整ヨガ®（木）	筋肉の特性を利用し安全にインナーマッスルを鍛え調整するヨガです。身体が固い人や体力に自信のない方にも安心してご参加いただけるクラスです。	16名	★

クラス	内 容	定員	運動量
ゆっくり整えるヨガ（木）	自分の個性を大事にしなが、心と身体がより心地よくなるために一緒に色々なテーマに取り組んでいきましょう！	16名	★★
からだリセットヨガ（木）	知らず知らずのうちに蓄積されているストレスや滞った感情を深い呼吸、ポーズにより早い段階で手放し、溜めないようリセットしていきます。	14名	🍃
ホットヨガ（金）	初心者向けのヨガクラスです。少しずつ身体を動かしながらリラックスしていきましょう。	16名	🍃
ピラティス（金）	骨格を意識しながら筋肉を使って体幹を整えていくクラスです。しっかりと身体を動かしましょう！	14名	★★
代謝アップヨガ（金）	深い呼吸に合わせて全身を大きく使うレッスンです。ふとももやヒップなどの大きな筋肉を使ったり、関節の可動域を広げたりして代謝アップを目指します。また、内臓の働きを高めるポーズもたくさん取り入れ、デトックスしましょう。	16名	★★★
ピラティス（金）	筋肉をコントロールしながら使うので、運動が苦手な方にも効果的です。身体の内側に働きかけインナーマッスルを鍛えましょう。	14名	★★
全身スッキリ！ホット肩甲骨ヨガ®（金）	辛い肩こりから解放、カチカチになった背中、肩甲骨を動かすと呼吸が大きくできるようになり 姿勢も整います。基礎代謝が上がり若々しい背中美人に！	16名	🍃
ベーシックピラティス（土）	インナーマッスルへ意識を向け、身体をコントロールして使っていくことを目指します。	14名	★
メンテナンスヨガ（土）	長年の生活習慣で体の変化や不調はありませんか？ 筋肉や骨格の使い方や不定愁訴に気づき軽減していくクラスです。心身の健やかさを育んでいきましょう。	16名	★★
アナトミック骨盤ヨガ（第1・3土）	ヨガのポーズで動きながら骨盤を調整していくクラスです。骨盤の調整は身体の軸になる大切な部分です。	16名	★★
調整ヨガ（第2・4土）	身体全体の調整を図りながら、動きのあるヨガポーズで身体を整えていきましょう。	16名	★
ストレッチ&リリース（第1・3土）	テニスボールを使い筋膜リリースをして身体の柔軟性を高めたり、こわばりをほどいてからストレッチをしていく誰でも気軽に参加いただけるクラスです。	14名	🍃
ベーシックヨガ（第2・4土）	ヨガの基本ポーズをじっくりと行っていきます。ヨガ初心者の方もご参加頂けるクラスです。	14名	🍃
心と身体を癒すヨガ（日）	少しずつ身体をほぐしながら心をリラックスさせ、一週間の疲れをゆっくりと取っていきます。	16名	🍃
スタイルアップヨガ（日）	ヒップアップ、ウエストシェイプなど各部位にフォーカスしたレッスンです。フローで動きながら身体を温め、アームバランスや逆転のポーズにも挑戦していきます。	14名	★★~★★★
ジェントルヨガ（日）	軽いウォームアップ、呼吸法などからはじめ、心身ともに緩め、ストレス解消、疲労回復へと導きます。	16名	🍃
美・ボディヨガ（日）	身体全体を美しく創りあげていきましょう。均整のとれた身体作りに励みましょう。	14名	★
インナーデトックスヨガ（日）	骨に近い筋肉を刺激し、呼吸と共に心地よく動いていきます。血行を促進させ、代謝を上げてデトックスへと導きましょう！	16名	★

スクールメンバー料金表（税込）

会員種別		回数	入会金	登録料	月会費	追加受講 1回	相互利用 Bears1回	溶岩SPA	
全店ラチナ	セレクト	フリー	3,300円	2,200円	14,300円	無料	無料	無料	
ラチナ	タオル付き タオルなし	セレクト			フリー	13,200円	無料	1,100円	無料
						11,000円			
ブロンズ	セレクト	月6回			11,000円	1,650円	無料	レッスン前後無料	
レギュラー	登録	週1回			8,800円	1,650円	無料	レッスン前後無料	
		セレクト 月4回							
ライト	登録	隔週	4,950円	2,200円	無料	レッスン前後無料			
		セレクト 月2回							

1月営業時間

平日 10:00~16:00、17:30~21:30
 ※平日16:00~17:30はクローズとさせていただきます。
 土・日・祝 10:00~17:30
 休館日 2月はございません。
 電話 06-6848-8300

