

Vivo Bearsi
GR Garage 西宮東町店

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			
	天然溶岩石ホットスタジオ	天然溶岩石ホットスタジオ	天然溶岩石ホットスタジオ	天然溶岩石ホットスタジオ	天然溶岩石ホットスタジオ	天然溶岩石ホットスタジオ	天然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								10:00			
11:00	臨時 休館	10:30~11:30 ほぐしヨガ 飛松 ☆	10:30~11:30 colours/アンジー監修 へそヨガ 上田 ☆	臨時 休館	臨時 休館			11:00			
12:00		11:45~12:45 溶岩スパ	11:45~13:45 溶岩スパ					11:30~12:15 朝ヨガ 飛松 ☆	11:30~12:30 Good shape Yoga yukie ☆☆	12:00	
13:00		13:00~13:45 デトックスヨガ 飛松 ☆	14:00~14:45 アロマリラックサ 麻衣 ☆			13:15~14:00 コートレ&ヨガ 麻衣 ☆☆		12:30~13:15 溶岩スパ	13:00~14:00 ベストヒットダンス (マスク必須) Chihiro ☆☆	13:00	
14:00		14:30~15:30 ホット ZUMBA 絵里奈 ☆☆				14:30~15:30 Kireiになるヨガ 今井 ☆☆☆		13:30~14:30 週末リラクサガ Mika.F ☆☆	14:30~15:15 アロマリラックサ 瀬戸山 ☆	14:00	
15:00		16:00~18:00 クローズ	16:00~18:00 クローズ			16:00~18:00 クローズ		14:45~16:00 溶岩スパ	15:30~16:15 溶岩スパ	15:00	
16:00								16:15~17:15 ウォーキングヨガ Fumi ☆☆☆	16:30~17:30 パワーヨガ 松尾(男性) ☆☆☆	16:00	
17:00								18:00~18:45 溶岩スパ	18:00 営業終了	18:00 営業終了	17:00
18:00		19:00~20:00 カキラ Makiko ☆	19:00~20:00 カキラ Makiko ☆			19:00~19:45 外式ヨガ Kumiko ☆					18:00
19:00		20:15~21:00 溶岩スパ	20:15~21:00 ほぐしヨガ 瀬戸山 ☆			20:15~21:15 リフレッシュヨガ 瀬戸山 ☆☆					19:00
20:00		21:30 営業終了	21:30 営業終了			21:45 営業終了					20:00
21:00								21:00			

溶岩スパ会員

・・・溶岩スパ専用ルームは営業中利用可能です(女性専用) レッスンとレッスンの間スパの時間は男女共に利用可能です。

セルフ脱毛・セルフ美肌会員

・・・ご自身で脱毛・美肌ケアを行っていただけます。月会費とカートリッジ代が必要となります。(予約制)
1回の施術時間は、20分とさせていただきます。※美肌ケアは回数券も販売しています。



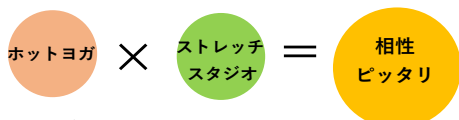
TEL : 0798-35-8600

【 レッスンプログラム(内容) 】

クラス	内 容	強度
基本・リラククス/Basic&Relax		
ほぐしヨガ (火)10:30~11:30 飛松	前半は筋膜リリースグッズを使用して身体をほぐし、後半はヨガのポーズをしていきます。	★
デトックスヨガ (火)13:00~13:45 飛松	血の巡りを良くし、身体の老廃物を汗と一緒にだすことでデトックスさせます。	★
colours/ アンサー監修へそヨガ (水)10:30~11:30 上田	おへそ(丹田)に意識を集中させ、ヨガポーズをとることが特徴です。お腹の辺りがボカボカして、気血の巡りが良くなり、内臓の働きも活性化し、免疫力も上がることが期待できます。	★
アロマリラククスヨガ (水)14:00~14:45 麻衣	アロマの匂いに包まれながら、ゆったりとポーズを行っていきます。ご自身のペースでレッスンをすすめ、心もリラックスしていきます。	★
タイ式ヨガ (木)19:00~19:45 Kumiko	呼吸とともにストレッチと身体のコアへアプローチし調整します。そこから、音楽・呼吸・動きを合わせて行うヨガです。	★
リフレッシュヨガ (木)20:15~21:15 瀬戸山	日々の疲れや、ストレスをヨガをすることでご自身の心と身体を調える時間を持ちませんか？癒し空間を大切にし、ポーズに至るまで一つ一つ丁寧にいきます。	★★
朝ヨガ (土)11:30~12:15 飛松	朝から、太陽礼拝を中心に動かし、代謝をあげていきます。	★
週末リフレッシュヨガ (土)13:30~14:30 Mika.F	日々の疲れや、ストレスをヨガをすることでご自身の心と身体を調える時間を持ちませんか？癒し空間を大切にし、ポーズに至るまで一つ一つ丁寧にいきます。	★★
アロマリラククスヨガ (日)14:30~15:15 瀬戸山	アロマの匂いに包まれながら、ゆったりとポーズを行っていきます。ご自身のペースでレッスンをすすめ、心もリラックスしていきます。	★

【GR西宮東町店】 0798-35-8600

クラス	内 容	強度
健康/Health		
ホット ZUMBA (火)14:30~15:30 絵里奈	ラテン系の音楽とダンスを融合させた創作ダンスです。脂肪燃焼に効果あります！！	★★
カキラ (火・水)18:45~19:45 Makiko	深い呼吸でろっ骨を動かし、肩こり・腰痛・股関節の詰まりを優しくほぐします。【力】関節を動かして【キ】機能を改善【つ】楽な身体を作る。頑張らないのに即効性のあるエクササイズです。	★
コアトレ&ヨガ (木)13:15~14:00 麻衣	前半は体幹(コア)を中心に筋力トレーニングを行います。後半はヨガのポーズをしてリラックスしていきます。	★★
Good shape Yoga (日)11:30~12:30 yukie	体幹を意識したポーズや動きを取り入れていきます。	★★
ベストヒットダンス (日)13:00~14:00 Chihiro	ダンス初心者でも大丈夫です！有名な曲に合わせて楽しく踊っていきます。	★★
パワーヨガ (日)16:30~17:30 松尾※男性IR	下半身を使ってコアを使いながら安定した姿勢で動けるようにレッスンをを行います。しっかり汗をかきたい方にオススメです。	★★★
美容/Beauty		
Kireilになるヨガ (木)14:30~15:30 今井	意識的に呼吸をし、意識的に身体のひとつひとつを動かすことで、心と身体が繋がってきます。心身ともにKireilになりましょう！	★★
ウームウ'インザヨガ' (土)18:15~17:15 Fumi	呼吸に合わせて、いくつものポーズから成り立つ一連の動きを行うので運動量が豊富です。血液・リンパの流れを促し、インナーマッスルを鍛える効果も期待できます。	★★★



ホットヨガの前にストレッチスタジオを利用して「いつもできないポーズが出来た！」「よりカラダが柔らかくなった！」というお声をたくさんいただいております！！

●Vivo Morbido 6つの効果●

- ①疲労回復
- ②肩こり・腰痛改善
- ③「動かせるカラダ」作り
- ④「美しい姿勢」作り
- ⑤冷え性・むくみの改善
- ⑥リラクゼーション効果

■ Vivo Bearsi スクール運営コンセプト(女性専用)

より美しくなるスクールがある

見落としがちな大切なものを もう一度見つめなおして美しく生きる

「ここからからだ」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

■ Vivo Morbido 運営コンセプト(男女兼用)

しなやかに生きよう

もっと柔らかく、もっとしなやかに、もっと身体に、もっと心に身体を感じる、変えていく。

ココロとカラダを整えるストレッチスタジオへ

Morbido.....やわやかい (共にイタリア語)