

いつまでもうつくしく、いつまでもキレイに。
自分らしい本当の美しさを。

Vivo Bearsi Morbido
エビスタ 西宮店

スクールスケジュール

2021.8月

営業時間を平日10:00~22:00、土日祝を10:00~18:00に変更

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
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	溶岩石ホットスタジオ 溶岩スパ (10:00~11:15)	溶岩石ホットスタジオ	溶岩石ホットスタジオ	溶岩石ホットスタジオ 溶岩スパ (10:00~10:45)	溶岩石ホットスタジオ 溶岩スパ (10:00~10:45)	溶岩石ホットスタジオ 溶岩スパ (10:00~10:45)	溶岩石ホットスタジオ	10:00
11:00	11:30~12:30 筋膜調整ヨガ★ 御田	10:30~11:15 腰回りをほぐすヨガ 前田 ★	10:30~11:30 スローフローヨガ 今井 ★★	11:00~11:45 ナチュラルフローヨガ ヨン ★★	11:00~11:45 筋膜調整ヨガ★ 御田	11:00~12:00 朝のヨガ MIKAN ★★	10:30~11:30 初めてのピラティス 吉成 ★	11:00
12:00	溶岩スパ (12:45~13:15)	溶岩スパ (11:30~12:45)	溶岩スパ (11:45~13:15)	12:15~13:15 リカバリヨガ ヨン ★	溶岩スパ (12:00~13:15)	12:30~13:30 マインドヨガ 池田 ★	溶岩スパ (11:45~13:45)	12:00
13:00	13:30~14:30 個人レッスン(30分+有料) Fumi	13:00~14:00 ねじるヨガ 前田 ★	13:30~14:15 ホットストレッチ KAHO ★	溶岩スパ (13:30~14:15)	13:30~14:00 個人レッスン(有料) Marcia	14:00~14:45 スマートエイジングヨガ Keiko ★★	14:00~14:45 フローバーヨガ 吉岡 ★★★	13:00
14:00	15:00~15:45 ビューティーフロー Fumi ★★★	14:15~15:00 骨盤呼吸体操 明季子-akiko- ★★	15:00~15:45 姿勢美人ピラティス 塩尻 ★★	14:30~15:30 スタイルアップヨガ Aya ★★	14:30~15:30 リラックスヨガ Marcia ★	15:00~15:30 個人レッスン(有料) 絵里奈	溶岩スパ (15:00~15:45)	14:00
15:00	16:00~17:30 スタジオ Close	16:00~17:30 スタジオ Close	16:00~17:30 スタジオ Close	16:00~17:30 スタジオ Close	16:00~17:30 スタジオ Close	15:45~16:45 週末リフレッシュヨガ Mika.F ★★	16:00~16:45 リラックスヨガ 瀬戸山 ★	15:00
16:00	溶岩スパ (17:30~18:15)	溶岩スパ (17:30~18:15)	溶岩スパ (17:30~19:15)	溶岩スパ (17:30~18:45)	溶岩スパ (17:30~18:30)	溶岩スパ (17:00~17:30)	溶岩スパ (17:00~17:30)	16:00
17:00	18:30~19:30 ピラティス Ryoko ★	18:30~19:30 リフレッシュヨガ 絵里奈 ★	19:00~19:45 美アップヨガ Keiko ★	19:00~19:45 アロマテトックスヨガ 1,3週途中、2,4週前★	18:45~19:45 アロマテトックスヨガ 1,3週途中、2,4週前★	スクールスケジュールの見方	営業時間	17:00
18:00	20:00~21:00 Colours アンジー監修 へそヨガ ★AIKO	20:00~20:45 美尻メイク 絵里奈 ★★	19:30~20:30 体質改善テトックスカキラ 明季子-akiko- ★★	20:30~21:30 筋膜調整ヨガ 御田 ★	20:15~21:15 癒すヨガ 前田 ★	初心者の方に オススメ!	平日 10時~22時	18:00
19:00	溶岩スパ (21:00~21:30)	溶岩スパ (20:45~21:30)	溶岩スパ (20:45~21:30)	溶岩スパ (20:45~21:30)	溶岩スパ (20:45~21:30)	★★	土・日・祝日 10時~18時	19:00
20:00						溶岩スパ 利用時間	Close 16時~17時30分	20:00
21:00							※ストレッチスタジオは 毎日7時~23時利用可	21:00
22:00							定休日: 11・21・月末	22:00

※ 営業時間を平日は10時~22時・土日祝は10時~18時に時間変更しております。
レッスンに関しても時間変更が多数ございますので、ご確認のうえご予約願います。

- 個人レッスン(有料)の詳細は2日前までの事前ご予約が必要です。詳しくはフロントまでお問い合わせください。
- プログラム開始後の入場、レッスンの開始後の途中退場は出来ませんのでご了承ください。万が一、体調がすぐれない場合は、スタッフまでお声掛けください。
- 欠席をされる場合はレッスン開始1時間前まで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をお願いします。(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ことがございます。その場合は事前にお知らせしますので、予めご了承ください。



【住所】

〒662-0973

兵庫県西宮市田中町1番6号エビスタ西宮3階

TEL: 0798-22-8650

【 レッスンプログラム(内容) 】 2021年7月

クラス	内 容	強度
基本・リラックス/Basic & Relax		
アンシー監修へそヨガ (20:00~21:00) Aiko	東洋医学とヨガを融合させた、身体の不調改善も期待できるヨガです。ツボを刺激し、ヨガのポーズで全身の血流をよくしていきます。	★
リフレッシュヨガ (火)18:30~19:30 絵里奈	ゆっくりと全身を温めていきながら、身体に溜まった老廃物やどこおりをポーズをとりながら流すことでリフレッシュしていくクラスです。	★
ホットストレッチ (水)13:30~14:15 KAHO	暖かい空気を身体中に取り込み、呼吸に合わせてゆっくりと全身のストレッチを行いますよ。	★
ナチュラルフローヨガ (木)11:00~11:45 ヨン	流れるようにポーズを行い、ポーズと呼吸の連動により胸襟、腹筋、背筋、下半身強化を目指します。体幹力を上げたい方にオススメのクラスです。	★★
スタイルアップヨガ (木)14:30~15:30 Aya	時々フェイスマッサージや足のむくみ取りのリンパマッサージも取り入れてヒップアップやウエストシェイプなど部位のスタイルアップを目指すクラスです。	★★
リラックスヨガ (金)14:30~15:30 Marcia	リンパの流れを整えたり、心身共にリラックスして頂けるクラスです。日頃の疲れを取り除き、リフレッシュした心と身体で楽しい週末を過ごしましょう。	★
癒すヨガ (金)20:20~21:20 前田	一週間の心身の疲れを、深い呼吸×ヨガのポーズで心地のよい汗を流し取り除いていきます。	★
マインドヨガ (土)12:30~13:30 池田	心身の気づきとデトックスを促すクラスです。カラダを解しながら“今の心身の状態を観察”していきます。各ポーズで身体のエネルギーを微細に感じエネルギーを循環させ、心と体の健康をサポートしていきます。	★
週末リフレッシュヨガ (土)15:45~16:45 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もちませんか？癒し空間を大切に、ポーズに至るまで一つ一つ丁寧にいきますので、安心してご参加頂けます。	★
リラックスヨガ (日)16:00~16:45 瀬戸山	疲れたからだを癒すレッスンです。ゆったりと動いていきます。	★

■ 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

「こころからだ」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.....元氣な、活き活きた Bearsi.....喜びを感じる・幸せを感じる

ホットヨガ

×

ストレッチ
スタジオ

=

相性
ピッタリ

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 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.....やわやわい (共にイタリア語)

●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

【エビスタ西宮店】 0798-22-8650

クラス	内 容	強度
健康/Health		
筋調整ヨガ (月)11:30~12:30 (木)20:30~21:30 (金)11:30~11:45 柳田	筋調整ヨガとは「アインストリック」という関節を動かさずに筋肉を収縮させたり、伸ばしたりして筋力向上を図るトレーニング方法を用いたヨガです。インナーマッスルに働きかけ、弱い筋肉の強化、筋骨格の障害予防にも適しています。	★
腰回りをほぐすヨガ (火)10:30~11:15 前田	日常生活で無意識に歪みやクセを重ね、出来ていた事もだんだんと出来にくくなったり、疲れやすかったり…。このクラスではマッサージやストレッチ要素の多い内容で、ゆっくりほぐし、体を【ゼロ】に戻していきます。整うことで「ほかほかする」「楽に動ける」など、ご自身の変化に気づける時間になりますように☆	★
ねじるヨガ (火)13:00~14:00 前田	無理なく安全にひねりの動作を加えながら、しなやかに動かせる体づくりを行っています。	★
骨盤呼吸体操 (火)14:15~15:00 明季子	骨盤の歪みをリセットすることで身体の使いグセを無くし、痛みが無く自由に動ける身体になり、からだの運動器の要である骨盤の可動域を発生させ、心身のバランスを整えます。	★★
姿勢美人ピラティス (水)15:00~15:45 塩尻	お腹周りを引き締め、姿勢を改善し、身体のバランスを整えるクラスです。しなやかな筋肉をつくり、呼吸をしっかりとつかうことで、リンパ・ホルモン系に作用し働きを高めていきます。	★★
体質改善 デトックスカキラ (水)19:30~20:30 明季子	呼吸を意識しながら易しく動くことで、歪みを微調整、骨盤を整え(身体のラインを整え)ていきます。気持ち良く動くだけなので、誰でもすぐできるのが特徴。また血行促進、代謝アップするので、しっかり発汗でき、スッキリ感は間違いなしです。	★★
リカバリーヨガ (木)12:15~13:15 ヨン	日頃の忙しさやストレスで不安定になりがちな心身の回復を目指します。	★
初めてのピラティス (日)10:30~11:30 吉成	身体の感覚・呼吸・インナーマッスルを感じるクラスです。ピラティスは10回で気分が良くなり、20回で見た目が変わり、30回で全く別の身体に生まれ変わると言われています。まずは基本からはじめましょう！	★
美容/Beauty		
ヴァンヤサヨガ (月)15:00~15:45 Fumi	いくつものポーズから一連の動きを呼吸に合わせて行う、運動量が多めのクラスです。	★★★
美尻メイク (火)20:00~20:45 絵里奈	お尻をメインに動かし鍛えて全身を整えていきます。引き上がった丸いお尻を目指すのはもちろん、腰痛予防や姿勢改善に繋がります。理想のスタイルを作り上げていきましょう。	★★
スローフローヨガ (水)10:30~11:30 今井	身体も心もほぐれて、呼吸にあわせてゆっくり流れるように動いていきます。心と身体のほぐれた気持ち良さを体感できます。	★★
美アップほぐしヨガ (木)19:00~19:45 Keiko	お仕事帰りに心と体をリセット&リフレッシュしませんか？深い呼吸と共に動き体がほぐれると心もリラックスモードに向かいます。	★
朝のヨガ (土)11:30~12:00 MIKA.N	呼吸法や太陽礼拝をメインにおこなっていきます。ゆっくりと動いていく中で、朝の気持ちのいい身体を目覚めを感じてください。	★★
スマートエイジングヨガ (土)14:00~14:45 Keiko	骨盤底筋へのアプローチを基本に下半身を強化して代謝をアップ。生き生きとしたヘルシーな美しさを目指しましょう！	★★
パワーフローヨガ (日)14:00~14:45 吉岡	途切れることなく流れるように動きながらダイエット効果の高いエクササイズも入れています。運動量が多めなので汗をかきたい方におすすめです。	★★★