

【2021年8月】

feel so happy Vivo Bearsi 豊中店



2021年8月スクールスケジュール



休館日

8月の休館日
15日・16日・17日

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		
10:00	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	10:00		
10:30								10:30		
11:00	10:45~11:45 アクティブ ヨガ Mai	10:30~11:30 やさしい ピラティス 新倉		10:30~11:30 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	10:20~11:20 Morning Pilates 第1・3週ALISAN 第2・4週 Yui 【低温】	10:30~11:15 心と身体を 癒すヨガ Aya	11:00	
12:00								12:00		
13:00	13:00~14:00 Basic Pilates Yui	リズムダンスの クラスには スニーカー (室内履き) と靴下をお 持ちください。					*有料レッスン 12:30~13:15 ピラティス 【低温】塩尻	11:30~12:30 メリハリ代謝 upヨガ MIKI	11:30~12:30 スタイルアップ ヨガ 【低温】Aya	12:00
14:00									13:00	
15:00		14:30~15:15 リズムダンス 【常温】ALISAN					14:00~14:45 代謝アップ ヨガ 【常温】阿部	13:30~14:30 第1・3週目 アナトミック 骨盤ヨガ Hanako	13:15~14:15 コンディショ ニングヨガ Ruriko	14:00
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
17:00	10:00~16:00 17:30~21:30									15:00
18:00										16:00
19:00									16:00	
20:00	19:45~20:45 美脚美尻ヨガ 阿部	18:45~19:45 リラクソヨガ 【低温】Yuko.S	18:45~19:45 バランスン フロー KAORI	19:00~20:00 脂肪燃焼 カキラ 大山	19:30~20:15 アクティブ ヨガ Mai	18:45~19:45 ゆっくり 整えるヨガ すす	19:00~20:00 骨盤調整 ピラティス 清水	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	15:00~16:00 美・ポティー ヨガ 【低温】廣田	17:00
21:00		20:15~21:00 整える優しい ウィメンズヨガ KAORI				20:15~21:00 からだリセット ヨガ すす	20:00~21:00 全身スッキリ ホット肩甲骨ヨガ Etsu	15:00~15:45 【低温】 第1・3週目	15:00~16:00 美・ポティー ヨガ 【低温】廣田	18:00
21:30	平日21:30営業終了									21:30

[土日祝営業時間] 10:00~17:30

スクールスケジュールの見方

時間	19:30~20:15	午前
レッスン名	ホットヨガ	10時~16時
インストラクター	名前	午後
ホットが苦手な方におすすめ	【低温】	17時30分~21時30分
	【常温】	10時~17時30分

営業時間

月~金

土・日・祝

【 8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	★★★
Basic Pilates (月)	ピラティスの基本的な呼吸や動きを行いながら姿勢改善を目指すクラスです。どんなでも安心して受けられます！	14名	★
リズムダンス (月)	ストレッチをしてから基本の動きやステップなど、音楽に合わせて動きます。一緒に楽しく踊りましょう！スニーカー (室内履き) と靴下をお持ちください。	16名	★
リラックスヨガ (月)	呼吸を大切にできるクラスです。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ーワンです。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スッキリしましょう。	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	★
バランスングフロー (火)	1日頑張った身体をほぐし、心と身体をニュートラルに戻していくクラスです。フローでしっかり動いてきますが初心者の方にもご参加いただけます。たくさん汗をかいてスッキリしましょう。	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ケンスで気持ち良く汗を流し、リフレッシュしましょう！	16名	★
美活力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肋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	★
メンテナンスヨガ (木)	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安定な姿勢に気づき軽減していくクラスです。心身の健やかさを育てていきましょう。	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	★
ゆるやかヨガ (木)	基本のポーズをゆっくりと丁寧に進めていきます。無理なく気持ちよく身体を動かすことで、心と身体の調和を感じリフレッシュできます。	14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ら、心と身体がより心地よくなるために一緒に色ん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溜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) ※有料	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！	-	★★
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。心ともや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、内臓の動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	★★★
骨盤調整ピラティス (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なるようになり姿勢も整います。基礎代謝が上がれば若々しい背中美人に！	16名	★
Morning Pilates (土)	身体のバランスを整えて一日を快適に過ごしましょう！筋バランス調整エクササイズ。体と心も喜ぶピラティスで一日快適♪	14名	★
メリハリ代謝upヨガ (土)	緊張と弛緩を繰り返し呼吸に合わせてヨガのポーズを取り全身の代謝upを目的としたクラスになります。初心者の方はもちろん、呼吸が浅く感じる、冷え性、体が硬い方にもおすすめです！	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、こわばりをほぐし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しっか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	★★★~★★★
コンデショニングヨガ (日)	柔軟性アップ、体幹も使い、コリや歪みの改善、呼吸を深めることで身体と心に変化をもたらします。	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	浴岩スパ	
全店プラチナ	セレクト	フリー	3,300円	2,200円	14,300円	無料	無料	
プラチナ	セレクト	フリー			13,200円	無料	1,100円	無料
					11,000円			
プロンス	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						

8月営業時間

平日 10:00~16:00、17:30~21:30
 ※平日16:00~17:30はクロスとさせていただきます。
 土・日・祝 10:00~17:30
 休館日 7月15日(日)、16日(月)、17日(火)
 電話 06-6848-8300



初めての方が入りやすいクラスとなっています。

リズムダンス (月) のクラスには
スニーカー (室内履き) と靴下をお持ちください。