

# スクールスケジュール

2021年8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	<b>New!</b> 10:30-11:30 ヨガ整体 川原		リフォーマー フリー利用 10:00-12:45		10:30-11:30 ハタヨガ 吉田	リフォーマー フリー利用 10:00-10:45 11:00-11:45 ポイントメイク HP 工藤		10:30-11:30 トレーニング &ピラティス 川原	リフォーマー フリー利用 10:00-10:45 11:00-12:00 ボディメイク バック&アームズ KANAKO		10:30-11:15 やさしいヨガ 菊本	リフォーマー フリー利用 10:00-13:15		10:30-11:30 リラククス ヨガ 吉田	<b>New!</b> 11:00-12:00 ピラティス KANAKO		10:30-11:15 パワーヨガ 美香	リフォーマー フリー利用 10:00-11:00 11:15-12:15 ボディメイク レッグス 川原		10:30-11:30 ピラティス 清瀬	リフォーマー フリー利用 10:15-11:15 スタイルアップ フットバー 辻田		
12:00				岩盤スパ 11:45-13:15				岩盤スパ 11:45-12:45												岩盤スパ 11:45-12:15		11:30-12:15 ポイントメイク HP 辻田	
13:00			13:00-13:45 ボディメイク ウェストシェイブ 工藤		13:30-14:30 ピラティス KANAKO	12:00-13:15 リフォーマー フリー利用		13:00-14:00 アロマヨガ 美香	12:15-13:45 リフォーマー フリー利用						12:15-13:15 パーソナル KANAKO		12:30-13:30 パーソナル 川原					12:30-13:30 骨盤調整ヨガ Yin	
14:00	14:00-15:00 ハタヨガ 肩こりケア 上川	岩盤スパ 10:00-18:15			13:30-14:30 パーソナル 田中 第1,3のみ				14:00-14:45 ボディメイク レッグス 大杉	<b>New!</b> 14:00-15:00 スローフロー ヨガ 菊本			13:30-14:30 ボディメイク フットバー 田中	<b>New!</b> 14:15-15:00 ピラティス 清瀬				14:00-15:00 ハタヨガ 上川				<b>New!</b> 14:00-14:45 やさしいヨガ 菊本	
15:00							14:15-15:15 スローフロー ヨガ Miyuki				岩盤スパ 11:30-19:45					岩盤スパ 11:45-18:15							リフォーマー フリー利用 12:30-17:30
16:00			リフォーマー フリー利用 14:00-18:00	15:30-16:30 パーソナル 川原	岩盤スパ 14:45-18:15	リフォーマー フリー利用 14:45-18:00		岩盤スパ 14:15-18:15				リフォーマー フリー利用 14:45-18:15											岩盤スパ 13:45-17:30
17:00																							
18:00									リフォーマー フリー利用 15:00-21:00														
19:00		18:30-19:15 スタイルアップ シャープボード 上川	18:15-19:00 スタイルアップ シャープボード 上川		18:30-19:15 リラククスヨガ Yuu	18:15-19:15 スタイルアップ ミックส์ 上川	<b>New!</b> 18:30-19:30 やさしいヨガ Yin			18:15-19:15 ハタヨガ 桂		18:30-19:15 ボディメイク シャープボード 後藤		18:30-19:30 フロアヨガ 菊本	<b>New!</b> 18:30-19:30 ピラティス 幸佳								
20:00	19:15-20:15 スローフロー ヨガ 幸佳		リフォーマー フリー利用 19:15-21:00	19:45-20:45 ビューティ ヨガ Yuu	岩盤スパ 19:30-21:00	リフォーマー フリー利用 19:30-21:00		20:00-20:45 肩甲骨美人 ヨガ Yin		19:30-20:30 ベリーダンス KAZUMI		20:00-21:00 シェイブ アップヨガ 桂			20:00-21:00 リラククスヨガ 菊本								
21:00																							

— 短縮営業 18時 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分を過ぎますとご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  
リラククス系のレッスン

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* with 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

(2021.8月現在)

<b>ハタヨガ</b> (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。
<b>リラックスヨガ</b> (菊本/吉田/Miyuki/Yuu)	☆☆☆	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。
<b>やさしいヨガ</b> (菊本/Yin)	☆☆☆	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。ヨガを始めたいばかりの方や初心者の方におすすめのクラスです。
<b>アロマヨガ</b> (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、肩こりや背中中の緊張が気になる方にとてもオススメです。日頃の疲れから解放放たれましょう♪
<b>スローフローヨガ</b> (菊本/幸佳/Miyuki)	☆☆☆	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。
<b>フローヨガ</b> (菊本)	☆☆☆	流れるようにポーズからポーズへ移動し、呼吸も継続的に行う事で心と体をつなぎ神経系を落ち着かせましょう。全身を使いますので、バランスよく筋肉をつけたい方にもおすすめです。
<b>ハタヨガ 肩こりケア</b> (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。
<b>肩甲骨美人ヨガ</b> (Yin)	☆☆☆	顔のたるみとむくみに効果的な血流の促進をし、きれいな姿勢を保つことが出来るよう指導致します。同時にストレスや疲れも和らげていきましょう。
<b>骨盤調整ヨガ</b> (Yin)	☆☆☆	股関節周りの柔軟性が高まり、骨盤内の血行も良くなります。下半身の冷えやむくみが気になる方におすすめです。
<b>シェイプアップヨガ</b> (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。
<b>ビューティヨガ</b> (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！
<b>パワーヨガ</b> (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。
<b>リズムコアトレ</b> (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！
<b>ベリーダンス</b> (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)

<b>ヨガ整体</b> (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。
<b>ピラティス</b> (清瀬/幸佳/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。
<b>ポール&amp;ピラティス</b> (川原)	☆☆☆	ストレッチポ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！！
<b>美姿勢プログラム</b> (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！
<b>トレーニング&amp;ピラティス</b> (川原)	☆☆☆	ストレッチで硬くなった筋肉をほぐして関節可動域を高め、トレーニングでアウターの筋力を上げ、インナーマッスルを強化。それにより痛みの改善、ポディーバランスを整えます。
<b>スタイルアップ フットバー</b> (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)
<b>スタイルアップ ジャンプボード</b> (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)
<b>スタイルアップ ミックス</b> (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)
<b>ボディメイク フットバー</b> (田中)	☆☆☆	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)
<b>ボディメイク ジャンプボード</b> (後藤)	☆☆☆	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)
<b>ポイントメイク HIP</b> (工藤/辻田)	☆☆☆	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)
<b>ボディメイク ウェストシェイプ</b> (川原/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)
<b>ボディメイク レッグス</b> (大杉/川原)	☆☆☆	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)
<b>ボディメイク バック&amp;アームス</b> (清瀬/KANAKO)	☆☆☆	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 ]

- ☆☆☆ 初めての方、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