

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	
	マグマスタジオ	常温スタジオ	マグマスタジオ	常温スタジオ	マグマスタジオ	常温スタジオ	マグマスタジオ	常温スタジオ	マグマスタジオ	常温スタジオ	マグマスタジオ	常温スタジオ	マグマスタジオ	常温スタジオ		
<b>レッスン開始10分以降は、途中入室が出来ません。レッスンの途中退出はご遠慮ください。</b>																
10:00															10:00	
11:00	11:00~12:00 マグマストレッチ 平野律子	10:30~11:30 シェイプアップヨガ 黄	10:45~11:30 美尻メイク 絵里奈	11:00~11:45 colours/アンシー監修 へそヨガ 上田	10:30~11:30 美姿勢マグマヨガ F. MIKA	11:00~11:45 ブリースヨガ 中西	11:00~12:00 マグマアクティブ AYU	10:30~11:15 ピラティス 中西	10:30~11:30 美尻メイク 絵里奈	11:00~12:00 Vinyasa Flow Yoga 高柴	11:00~12:00 マグマストレッチ AYU	10:45~11:45 ベーシックヨガ 平野真知子	10:30~11:30 マグマベーシックヨガ AYU	11:00~12:00 季節のフローヨガ Chie	11:00	
12:00															12:00	
13:00		13:00~14:00 季節のフローヨガ Chie		13:15~14:15 ヴィンヤサフローヨガ 辻田	12:45~13:45 リラクソスヨガ 石田	12:15~13:15 ピラティス 中西		13:00~14:00 筋調整ヨガ 御田	13:15~14:00 体幹引き締めEX KAHO		13:30~14:15 マグマピラティス sae		12:30~13:30 マグマヨガ Chie		13:00	
14:00															14:00	
15:00	14:30~15:15 マグマベーシックヨガ Chie		14:45~15:45 マグマストレッチ 辻田				14:30~15:30 脂肪燃焼ヨガ minika			14:45~15:30 ピラティス 斉藤夏子		14:00~14:45 姿勢調整ピラティス 小野		14:30~15:15 リフレッシュヨガ sae	15:00	
16:00													15:45~16:45 マグマストレッチ sae		16:00	
17:00			17:00~18:00 マグマストレッチ AYU							16:30~17:15 マグマヨガ 麻衣					17:00	
18:00															18:00	
19:00		18:45~19:45 サーロス 児島		18:45~19:30 ピラティス 辻田	18:45~19:30 マグマストレッチ KAHO	19:00~19:45 アロマヨガ 塩尻		19:30~20:30 マグマストレッチ KAHO		19:45~20:45 スローフロー ヨガ 今井		19:15~20:00 ストレッチヨガ chiaki			19:00	
20:00				19:45~20:30 ハタヨガベーシック NMIKA												20:00
21:00	20:15~21:15 ビルビワーク (骨盤呼吸体操) 児島	20:30~21:30 カキラ Makiko	20:30~21:30 マグマベーシックヨガ 辻田		20:15~21:15 リセット マグマヨガ 塩尻					20:15~21:15 リラクソスヨガ sae					21:00	
													初めての方にも オススメ レッスン! 休日は、年間スケジュールをご確認ください。			

- レッスン開始後の途中入室・途中退室は、他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮ください。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。
- 完全予約制でございます。より多くの方にご参加いただく為、欠席される場合はレッスン開始1時間前までにご連絡をお願い致します。
- マグマスタジオ・常温スタジオともに、レッスン開始10分前から入室が可能です。レッスン参加時は、蓋付きボトルのお飲み物を忘れずお持ちください。
- 有料30分パーソナルは予約制になります。30分¥3000(税抜)**
- 月・水・木は17:00~17:30クローズとさせていただきます。

■ 常温スタジオレッスン※新型コロナウイルス感染症対策のため常温スタジオレッスン中マスクの着用をお願いしております。

クラス	内 容	定員	時間
ピラティス	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プログラムです。	15名	45分
(夜の)スローフローヨガ	キープ時間を長くすることで筋肉を使う意識を高め、身体を引き締めていくクラスです	20名	45分
アロマヨガ	滞っていた血液・リンパ液・気の流れをスムーズにしていきます。体と心の調整をして、美しさを手に入れます。	20名	45分
パワーヨガ	多くのポーズに 응용を加えておこなっていきます 季節のフローヨガある流れでコアを鍛えます。ラストはダイナミックナフローを楽しみましょう。	20名	45分
シェイプアップヨガ	全身の筋肉を引き締め、動きやすい身体づくりを目指していくクラスです。	20名	45分
ハタヨガベーシック(ハタヨガ)	ヨガの基本のポーズを丁寧に、自分と向き合いながらおこないます。リラックスしたい方、体の使い方を理解したい方におすすめです。	20名	45分
ベーシックフローヨガ	基本的なヨガの動きで呼吸と動作をつなげてやさしいフローを楽しみましょう。	20名	45分
フリーズヨガ 〜く呼吸と動きの連動〜	呼吸を整えることを重視し、身体の爽快感を味わいます。難しいポーズはなく、初心者の方も無理なく入っていただけます。	20名	45分
ベーシックヨガ	呼吸を整え、自分の身体と向き合い、歪みを直していきます。理想の身体を目指します。	20名	45分
季節のフローヨガ	私達の身体は季節に左右されます。必要な部分を鍛え、不必要な緊張を緩め整えるヨガで、心身共にリフレッシュしていきましょう。毎月変わる音楽もお楽しみください。	20名	45分
Vinyasa Flow Yoga	前半は大きな動きから後半は骨盤周りの左右差を整えます。基本的な動きを取り入れたフローも取り入れていきます。	20名	60分
ストレッチヨガ	機能改善を目的にポーズを行っていきますが、少し運動量も上げて体のあらゆる所をしっかり動かして、隅々まで伸ばしていきます。	20名	45分
colours/アンシー監修ヘソヨガ	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。お腹の辺りがホカホカして、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。	20名	45分
カキラ	【カ】関節を動かして【キ】機能を改善して 【ラ】楽な身体をつくる頑張りないのに即効性があるエクササイズです！	20名	45分
サーロス	カキラメソッドから生まれたエクササイズです。独特の動きで、意識的に動かすことが難しいとされるインナーマッスルを刺激していきます。	20名	60分
姿勢調整ピラティス	体幹の安定、背骨のアライメントを意識してエクササイズを行うことで姿勢を整えます。	15名	45分

■ マグマスタジオレッスン(定員14名)

クラス	内 容	定員	時間
マグマヨガストレッチ	ストレッチを兼ねたポーズを多く取り入れたヨガのクラスです。代謝をあげて、疲労回復を目指します。	14名	45分・60分
リセットマグマヨガ	1日しっかり動いてくれた身体に感謝をこめて心身共にたまった疲れや老廃物を汗と一緒に流していきます。	14名	60分
マグマベアシックヨガ	呼吸を整え、ヨガの基本のポーズを練習します。	14名	45分
マグマヨガ	深い呼吸とヨガのポーズで、疲れた筋肉を緩め、身体を調整していきます。	14名	60分
マグマアクティブ	前半しっかり全身を伸ばしながら後半は立位もいれてしっかり動いていきます。	14名	60分
骨盤調整ヨガ	前半は身体をほくしていき、後半では股関節周りをしっかり意識して動いていながら、骨盤の左右差を整えていきます。	14名	60分
体幹引き締めEX	体幹トレーニングを中心にアップテンポな音楽に合わせて30分動いていきます。	14名	45分
マグマピラティス	動きの中で、自身の筋肉の緊張や姿勢の歪みを感じとっていきます。正しい骨格の動きを意識しながら体幹の筋肉を鍛えます。	14名	45分
マグマリラックスヨガ	心身を落ち着かせ、凝り固まった筋肉をほくしていきます。血行を良くし、身体を温めるので冷え性の方にもお勧めです。	14名	45分
美姿勢マグマヨガ	深い呼吸を行い、全身を整えながら美しい姿勢をつくっていきましょう！	14名	45分
マグマ美尻メイク	お尻をメインに動かし、鍛えて全身を整えていきます。腰痛予防や姿勢改善にも効果的！	14名	45分
ビルビスワーク (骨盤呼吸体操)	骨盤を軸に、身体全体の動きを連動させる体操です。骨盤・内臓の位置を直し整え、骨盤内の血行を良くします。	14名	60分

【 レッソンのルールについて 】

レッスン開始10分前から入室が可能です。レッスンの途中入室は出来かねますのでご了承ください。

レッスンのキャンセルは、必ずレッスン開始の1時間前までにご連絡ください。

一度に可能なご予約は2枠までとなっております。翌月分も2枠内に含まれますのでお気をつけください。

※ 3枠を超過したご予約につきましては、こちらで確認でき次第、予約された日の遅いものから削除させていただきます。

レッスンは、7名部屋2部屋を使用し行います。レッスンと休憩を2〜3セット繰り返し、約45分・60分行います。

残り約10分は、クールダウンとして滑岩浴をご利用ください。

※ レッスン後は、室内清掃をさせていただきますので、速やかにご退室をお願いいたします。

■ Vivo Bearsi スクール運営コンセプト

女性が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

さあもっと命の営みを見つめた Inside Beautyを始めましょう

「こころからだ」の両面から美しさをプロデュース

Vivo.....元気な、活き活きした

Bearsi.....喜びを感じる

(ともにイタリア語)

幸せを感じる

【 営業時間 】

月〜金 10:00〜22:00

土日祝 10:00〜18:00

休館日 年間スケジュール

【 住 所 】

〒662-0975

兵庫県西宮市市庭町9-12

TEL: 0798-35-6660

