









Vivo Bearsi 芦屋 レッスンスケジュール


2022年7月


時間	月曜日 Mon	火曜日 Tue	水曜日 Wed	木曜日 Thu	金曜日 Fri	土曜日 Sat	日曜日 Sun	時間
10:00	リフォーマースタジオ	リフォーマースタジオ	リフォーマースタジオ	リフォーマースタジオ	リフォーマースタジオ	リフォーマースタジオ	リフォーマースタジオ	10:00
11:00	ホットスタジオ 10:30~11:30 美姿勢 ホットカキラ 大山	リフォーマースタジオ 11:00~12:00 スタイルアップⅡ (J) 真澄	リフォーマースタジオ 10:45~11:45 リセットホットヨガ ヨン	リフォーマースタジオ 11:00~11:45 ポイントメイク 美尻 KANA	リフォーマースタジオ 10:30~11:30 スタイルアップⅠ 辻野	リフォーマースタジオ 10:30~11:30 ポイントメイク 美脚 MARIKO	リフォーマースタジオ 10:30~11:30 シェイプアップ ホットヨガ 石田	リフォーマースタジオ 11:00~11:45 ホットリフレッシュヨガ 若松
12:00	12:00~13:00 ポイントメイク (F) 田島			12:15~13:00 肩甲骨ホットヨガ KANA	11:45~12:30 ピラティス 辻野	11:45~12:30 リズムピラティス MARIKO	11:45~12:45 スタイルアップⅠ (J) 平	12:15~13:15 ボディメイク (J) 若松
13:00			13:00~14:00 ハタヨガ ベーシック 前西		パーソナル		13:00~13:45 やさしいホットピラティス 平	13:00~13:45 やさしいホットピラティス 平
14:00	◆13:15~14:00 アンシー監修ヘソヨガ 田島			13:30~14:30 ポイントメイク 美姿勢 辻野	14:00~15:00 ポイントメイク ウェストシェイブ 辻田		13:30~14:30 ホットほくし ピラティス 伊東	13:30~14:30 ホットほくし ピラティス 伊東
15:00	14:30~15:15 ホット美尻シェイブ 田島	14:45~15:30 スタイルアップⅠ (J) 伊東	14:15~15:15 ボディメイク ミックス 佐野		15:00~16:00 Vinyasa Flow Yoga 高柴		15:00~16:00 スタイルアップ (F) 伊東	15:00~16:00 スタイルアップ (F) 伊東
16:00		15:45~16:45 脂肪燃焼 ホットピラティス 伊東	15:30~16:15 ボディシェイブホット ピラティス 佐野	16:15~(有料) パーソナルレッスン				16:00~17:00 溶岩 ホット タイム
17:00								
18:00								
19:00	18:45~19:45 ポイントメイク 美尻 YUKO	19:00~19:45 スタイルアップ (F) YUKO	19:00~20:00 スタイルアップ (F) SHIZUKA	18:45~19:30 ポイントメイク ウェストシェイブ碧山	18:30~19:30 アクティブ ホットヨガ 吉岡	18:45~19:30 アロマリラクゼーション ヨガ AIKO	18:00~19:00 年間スケジュールをご確認ください	18:00~19:00 年間スケジュールをご確認ください
20:00	◎20:00~20:45 JEA監修メディカル アロマハーブヨガ YUKO	19:45~20:45 エイジングケア ホットピラティス 伊東	19:30~20:30 週替わりレッスン スタッフ	19:45~20:45 骨盤調整 ホットヨガ 碧山	19:30~20:30 ポイントメイク 美姿勢 AIKO	20:15~21:15 フローヨガ 真澄	19:00~20:00 月~金 10:00~22:00	19:00~20:00 月~金 10:00~22:00
21:00			20:30~(有料) リフォーマーパーソナル SHIZUKA				19:00~20:00 土・日・祝 10:00~18:00	19:00~20:00 土・日・祝 10:00~18:00


- ◎マークのレッスンは、フランスから直輸入の100%天然メディカルアロマを使用したJEA監修の「Wellness Colours Academy」オリジナルプログラムです。
香りを楽しむだけでなく、空気中に散布されたメディカルアロマの効果を肌からも吸収し、カラダの自然治癒力を高めることができます。使用のオイルは店頭でお買い求め可能です。
- ◆マークのレッスンは、アンシー監修によるツボ刺激とヨガの呼吸・ポーズを組み合わせカラダの不調を改善していく「Wellness Colours Academy」オリジナルレッスンです。
- 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事前にご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。
- 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。予めご了承ください。


クラス	内容	
ウエストシェイプピラティス	ピラティスはジョセフピラティスさんによって傷病兵のリハビリから生まれたものです。 胸式呼吸と連動しながら、骨、関節、筋肉を意識して動かします。繰り返すことで自身の身体を整えていきます 不定愁訴(肩こり、腰痛、冷え性、身体が重いなど)の緩和、姿勢改善、内臓下垂、尿漏れなどの改善につながります。	 
エイジングケアピラティス	骨からボディメイクしていき、維持していくインナーマッスルトレーニングを行います。	 
脂肪燃焼ピラティス	マットの上で行う機能改善を目的とした身体を整えるクラスです。さらに燃焼トレーニングを行います。	  
リズムピラティス	音楽に合わせてながら、楽しくピラティスをして身体のバランスを整えます。	  
JEA監修アロマヨガ	JEA監修	 
ほぐしピラティス	凝り固まった筋膜をボールでほぐしながら、しなやかなふわふわボディに仕上げていきます。 ほぐした身体で美姿勢を手に入れましょう。	  
リセットヨガ	念入りに身体をほぐして滞った血液とリンパの流れを促進。 足元から土台作りを行い身体の左右差や歪みをリセットします。	 
骨盤調整ヨガ	骨盤の歪みを調節し、骨盤からくる身体の歪みの改善を目指していきます。 姿勢の改善や腰痛の緩和もしていきます。	 
アロマリラクゼーションヨガ	呼吸と動きを合わせながら、ポーズをとることにより、身体の隅々まで気持ちよく動かすことができます。 アロマの効果とゆったりとした呼吸で1日の疲れを取ります。	
シェイプアップヨガ	毎回異なるレッスン内容で「楽しく飽きずに身体引き締め」をテーマに達成感とシェイプアップ効果が期待 できるクラスです。脂肪燃焼・姿勢改善・柔軟性向上に効果的です。	   
肩甲骨ヨガ	女性の悩みの背中の厚み肩こりに特化し、意識しにくいバックラインにアプローチ。動くことを脳 に思い出させ下した機能を改善。背中や肩まわりの不具合を軽減していきます。	 
Vinyasa Flow Yoga	前半は上半身や骨盤周りをほぐし後半はダイナミックなフローを取り入れて動いていきます。 空間音楽も是非楽しんでください!!	   
リズムコアトレ	音楽に合わせてながら、楽しく体幹トレーニングを行います。	   
アンシー監修ヘソヨガ	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良くしていきます。	  
美姿勢カキラ	深い呼吸を意識しながら動かすことで、肋骨の動きを柔軟にし身体の関節やそれにまたがる 筋肉が整い美姿勢になることで血液促進し脂肪燃焼、体質改善していくプログラムです。	 
ベーシックヨガ	ヨガの基礎となるクラスで、呼吸や筋肉、身体の使い方を理解しながら「座位」「立位」の ポーズを中心に行うクラスです。	
心美身ヨガ	ココロとカラダを解放し、心身の美のバランスを整え、 感情の波が穏やかになります。	 
ハタヨガ	基本的なヨガのポーズをじっくりと。身体の使い方や、呼吸を大切に1つひとつのポーズを丁寧に行っていきます。	 

スタイルアップ I F	初めての方にお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。
スタイルアップ I J	初めての方におススメ。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。
スタイルアップ II F	リフォーマーに慣れてきた方向けのクラス。コアを鍛えながらスタイルアップを目指します。
スタイルアップ II J	リフォーマーに慣れてきた方向けのクラス。コアを鍛えながらスタイルアップを目指します。
ボディメイクフットバー	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、しなやかな身体づくりを目指します。
ボディメイク ジャンプボード	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、しなやかな身体づくりを目指します。
ポイントメイク美尻	バヒップに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。
スタイルアップミックス	初めての方におススメのフットバーとジャンプボードを組み合わせた、姿勢改善を目指します。
ポイントメイク美脚	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。
ポイントメイク美姿勢	背筋を整えてあげることで、お腹などの前側の筋肉を意識しやすくなります。 肩甲骨の動きや姿勢改善につながるクラスです。
ポイントメイク ウエストシェイプ	お腹周りを中心に下腹部/ウエスト周りをスッキリ綺麗に整え、くびれのあるボディを作ります。

: 初めての方も受けていただきやすいクラス

: スッキリ爽快クラス

: たくさん汗をかくクラス

: 筋力アップクラス

