

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。レッスンの途中退室はご遠慮ください。</b>																
10:00															10:00	
11:00		10:30~11:30 シェイプアップヨガ 黄	シューズ 必要☆	10:30~11:30 ZUMBA 絵里奈	10:30~11:30 美姿勢マグマヨガ F. MIKA			10:30~11:15 ピラティス 中西	10:30~11:30 美尻メイク 〜ステップアップ〜 絵里奈				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	
	11:00~12:00 フレグランス マグマストレッチ 平野律子										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			
12:00			12:00~12:45 美尻メイク 絵里奈												12:00	
13:00		13:00~14:00 季節のフローヨガ Chie		13:15~14:15 メディカルコア ゲインサポ-ヨガ 辻田										12:30~13:30 マグマヨガ Chie	13:00	
									13:00~14:00 太陽礼拝&リッパ ヨガ 御田	13:15~14:00 トータル美bodyEX&ヨガ 高柴						
14:00					14:00~15:00 リラックスヨガ ANNA						14:00~14:45 美脚ピラティス 小野		14:00~14:45 姿勢調整ピラティス 小野		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 リフレッシュヨガ sae	15:00	
16:00												15:45~16:45 月読みの 寝力キラ 明季子-akiko-	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										17:00~17:45 美尻メイク 辻田	17:00	
18:00					17:15~18:00 マグマベーシックヨガ AYU								17:00~18:00 シェイプアップヨガ (1.3週目のみ) 黄		18:00	
19:00		19:00~20:00 カキラ 明季子-akiko-		19:00~20:00 HIITヨガ 辻田				19:00~19:45 姿勢美人ビリン&ヨガ 塩尻							19:00	
20:00								19:30~20:30 マグマベーシックヨガ 黄			19:15~20:15 身体整えるヨガ chiaki	<b>スクールスケジュールの見方</b>				20:00
									19:45~20:45 スローフロー ヨガ 今井							11:00~12:00 時間 月~金 10:00~22:00
21:00	20:30~21:30 (奇数週) 月読みの寝力キラ (偶数週) 骨盤呼吸リッパ 明季子-akiko-		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 リラックスヨガ sae			10:00~19:00 インストラクター 土日・祝 10:00~19:00		21:00	
												初めての方にも オススメ レッスン!	休館日は、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15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)

■ 常温スタジオレッスン※新型コロナウイルス感染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
ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合させた創作ダンスです！脂肪燃焼にも効果的です。 ※シューズ必要	15名	60分
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！音楽に合わせて楽しくシェイプアップ！	14名	45分
(夜の)スローフローヨガ	キープ時間を長くと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
姿勢美人ピラティス & ヨガ	お腹周りを引き締め、姿勢を改善、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、呼吸をしっかりと使うことで、リンパ・ホルモン系に作用し働きを高めます。	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
HIITヨガ	前半は簡単な種目を取り入れた、短時間インターバルトレーニングを行います。その後、全身をほぐすヨガを行い脂肪燃焼と代謝アップを目指します。	20名	60分
JEA監修のメディカルアロマ ヴァンヤサフローヨガ	ジャパン・エコール・デ・アロマテラピー(JEA)監修のメディカルアロマを 取り入れたレッスン。ディフューザー、ルームスプレーをその日のレッスンに 合わせて組合せ、ヨガを行います。	20名	60分
ブリーズヨガ ～＜呼吸＞と動きの運動～	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	前半は上半身、骨盤周りをほぐし後半はダイナミックなフローも取り入れて 動いていきます。空間音楽も是非楽しんでください♪	20名	60分
身体を整えるヨガ	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と動かして、隅々まで伸ばしていきます。	20名	45分
カキラ	【力】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らないのに即効性があるエクササイズです！	20名	45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
美脚ピラティス	脚の歪みを改善するエクササイズ中心のクラスです。 ヒップアップにも効果的です。	15名	45分

【 レッソンのルールについて 】

レッスン開始15分前から入室が可能です。レッスンの途中入退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浴槽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、速やかにご退出をお願いいたします。

■ マグマスタジオレッスン(定員14名)

クラス	内 容	定員	時間
マグマストレッチ	ゆっくり体を伸ばし、血行を促します。 柔軟性UPやリラクゼーション効果があります。	14名	45分・60分
フレグランスマグマストレッチ	アロマの香りを楽しみながら、ゆっくり体を伸ばし、血行を 促します。柔軟性UPやリラクゼーション効果があります。	14名	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
マグマベーシックヨガ	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
太陽礼拝&リラクソヨガ	前半は太陽礼拝を中心に呼吸と動きを運動させて1つ1つのポーズを流れるように 積極的に身体を動かします。後半は、全身をほぐしながら日々の疲れをじっくりと癒 していきます。	20名	60分
トータル美bodyEX	体幹トレーニングと ストレッチを組み合わせで動いていきます。	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ぐしていきます。 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
マグマ美尻メイク～ステップアップ～	美尻メイクの中上級者向けの内容となります。 「美尻」を目指しながら、腰痛予防や姿勢改善にも効果的！	14名	60分
骨盤呼吸エクササイズ (ビルピスワーク)	骨盤を軸に、身体全体の動きを運動させる体操です。骨盤・内臓 の位置を正しく整え、骨盤内の血行を良くします。	14名	60分
月読みカキラ	朝起きたとき、夜寝る前に寝たままできるカキラです。また、月の満ち欠けに 合わせた、月の名前をついたカキラの型をして身体を整えていきます。	14名	60分

■ Vivo Bearsi スクール運営コンセプト

女性に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

「こころとからだ」の両面から美しさをプロデュース

Vivo.....元気な、生き生きした

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 10:00～19:00

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

