

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
	天然溶岩石ホットスタジオ	天然溶岩石ホットスタジオ	天然溶岩石ホットスタジオ	天然溶岩石ホットスタジオ	天然溶岩石ホットスタジオ	天然溶岩石ホットスタジオ	天然溶岩石ホットスタジオ	
レッスン開始後は途中入室ができません。開始時刻までにスタジオへお入りください。								
10:00								10:00
11:00	11:00~12:00 波乗りフローヨガ 松尾(男性) ☆☆	11:00~12:00 JEA監修メディカルアロマ ファイブヨガ 飛松 ☆	11:00~12:00 やさしいフローヨガ 佐藤 ☆	10:45~11:45 colours/アンジー監修 へそヨガ 中倉 ☆	11:00~12:00 ベーシックヨガ 佐藤 ☆	11:15~12:00 朝ヨガ 飛松 ☆	11:00~12:00 Good shape Yoga yukie ☆☆	11:00
12:00				12:00~13:00 溶岩スパ				12:00
13:00	12:15~14:30 溶岩スパ	13:00~13:45 デトックスヨガ 飛松 ☆	12:15~13:45 溶岩スパ	13:15~14:00 ヨガ&ピラティス yukie ☆☆	12:15~13:45 溶岩スパ	12:15~13:15 溶岩スパ	12:30~13:15 やさしいピラティス sae ☆	13:00
14:00			14:00~14:45 肩甲骨ヨガ Ruriko ☆		14:00~15:00 《週替わりレッスン》 カキラ Makiko ☆ 美尻EX 絵里奈 ☆☆☆	13:30~14:30 週末リラクゼーション Mika.F ☆☆	13:45~14:45 ベーシックヨガ tomomi ☆	14:00
15:00	14:45~15:30 ベーシックヨガ 佐藤 ☆	14:30~15:30 美尻ヨガ 里桜 ☆☆		14:30~15:30 Kireiになるヨガ 今井 ☆☆☆		14:45~15:45 溶岩スパ	15:00~16:00 溶岩スパ	15:00
16:00					カキラ: 1日、15日 美尻EX: 8日、22日	16:00~17:00 Fumi ☆☆☆	16:15~17:15 パワーヨガ 松尾(男性) ☆☆☆	16:00
17:00	16:00~18:00 クローズ	16:00~18:00 クローズ	16:00~18:00 クローズ	16:00~18:00 クローズ	16:00~18:00 クローズ			17:00
18:00		18:00~18:45 溶岩スパ	18:00~18:45 溶岩スパ	18:00~18:45 溶岩スパ		18:00 営業終了		18:00
19:00	18:30~19:30 カキラ Fumi ☆☆☆	19:00~20:00 カキラ Makiko ☆	19:00~20:00 カキラ Makiko ☆	19:00~19:45 ヒーリングヨガ Kumiko ☆	18:30~19:15 ボディメイクピラティス minika ☆	スクールスケジュールの見方		19:00
20:00	20:00~20:45 HIIT & ストレッチ スタッフ ☆☆				19:45~20:45 心と身体ハッピー フローヨガ MIKI ☆☆	初めの方に オススメ!	平日 10時~22時 (16時~18時はクローズ)	20:00
21:00		20:15~21:30 溶岩スパ	20:30~21:15 美尻EX 瀬戸山 ☆☆☆	20:15~21:15 リフレッシュヨガ 瀬戸山 ☆		脂肪燃焼効果が高い レッスン	土・日・祝日 10時~18時	21:00

溶岩スパ会員

・・・溶岩スパ専用ルームは営業中利用可能です(女性専用) レッスンとレッスンの間スパの時間は男女共に利用可能です。

セルフ脱毛・セルフ美肌会員

・・・ご自身で脱毛・美肌ケアを行っていただけます。月会費とカートリッジ代が必要となります。(予約制)
1回の施術時間は、20分とさせていただきます。*美肌ケアは回数券も販売しています。



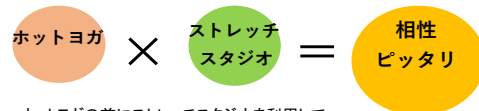
TEL : 0798-35-8600

【 レッスンプログラム(内容) 】

クラス	内 容	強度
基本・リラックス/Basic & Relax		
波乗りフローヨガ	足裏で大地を捉える感覚を掴む為に、体の中心を探ります。ヨガマットをサーフボードに見立て、大海原で揺れる波を感じます。意識を内側に集中させ、バランスをとりながら流れるように動いていきます。	★★
心と身体 ハッピーフローヨガ	幸せホルモンの分泌を良くするために効果的な要素を取り入れ、呼吸に合わせてヨガのポーズを流れるように行うクラスです。	★★
JEA監修メテ・カルアロマ フェイスライメントヨガ	アロマの空間で、前半はお顔の筋肉や筋膜、リンパにアプローチしながらセルフマッサージを行い、後半にヨガやストレッチのポーズを入れていきます。	★
デトックスヨガ	血の巡りを良くし、身体の老廃物を汗と一緒にだすことでデトックスさせます。	★
肩甲骨ヨガ®	肩こり・姿勢改善、呼吸がしやすくなる事で自律神経への刺激が入り、メンタルのコントロールにも役立ちます。	★
ヒーリングヨガ	穏やかな呼吸と優しい動きを繋げ、「ココロとカラダをひとつに」を目標としていきます。ぜひ一緒に心地よい時をお過ごしくださいませ。	★
リフレッシュヨガ	日々の疲れや、ストレスをヨガをすることでご自身の心と身体を調える時間を持ちませんか？癒し空間を大切に、ポーズに至るまで一つ一つ丁寧にいきます。	★
朝ヨガ	朝から、太陽礼拝を中心に動かし、代謝をあげていきます。	★
週末リフレッシュヨガ	日々の疲れや、ストレスをヨガをすることでご自身の心と身体を調える時間を持ちませんか？癒し空間を大切に、ポーズに至るまで一つ一つ丁寧にいきます。	★★
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います。ヨガを始めたばかりの方や初心者の方におすすめです。	★
oolours/アンジー監修 へそヨガ	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。お腹の辺りがポカポカして、丹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。	★
やさしいフローヨガ	呼吸に合わせて流れるようにテンポ良く次々とヨガのポーズを取っていくクラスです。脂肪燃焼やストレス解消にも効果的です。	★

【GR西宮東町店】 0798-35-8600

クラス	内 容	強度
健康/Health		
HIT & ストレッチ	前半は簡単な種目を取り入れた、長時間インターバルトレーニングを行います。その後、ストレッチで身体をほぐしていきます。	★★
ボディメイクピラティス	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ます。	★
カキラ	深い呼吸でろっ骨を動かし、肩こり・腰痛・股関節の詰まりを優しくほぐします。【力】関節を動かして【キ】機能を改善【ラ】楽な身体を作る。頑張りないのに即効性のあるエクササイズです。	★
ヨガ&ピラティス	ピラティスで体を引き締め、ヨガの呼吸とポーズでゆるめていきます。ピラティスとヨガを同時に行うことで双方の効果が期待できます。	★★
やさしいピラティス	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ます。	★
Good shape Yoga	体幹を意識したポーズや動きを取り入れていきます。	★★
パワーヨガ	下半身を使ってコアを使いながら安定した姿勢で動けるようにレッスンをを行います。しっかり汗をかきたい方にオススメです。	★★★
美容/Beauty		
美尻EX	形の良い引き締まったお尻をつくるためのヒップアップトレーニング 代謝を高めカロリー消費にも効果的です。	★★★
Kireilになるヨガ	意識的に呼吸をし、意識的に身体のひとつひとつを動かすことで、心と身体が繋がってきます。心身ともにKireilになりましょう！	★★★
ウームウ・インヤサヨガ	呼吸に合わせて、いくつものポーズから成り立つ一連の動きを行うので運動量が豊富です。血液・リンパの流れを促し、インナーマッスを鍛える効果も期待できます。	★★★
美尻ヨガ	お尻やお尻周りの筋肉&関節を丁寧にほぐし、集中的に引き締めます。綺麗な後ろ姿を目指したい方、腰痛を緩和したい方におすすめです！	★★



ホットヨガの前にストレッチスタジオを利用して
「いつもできないポーズが出来た!」「よりカラダが柔らかくなった!」
というお声をたくさんいただいております!!

●Vivo Morbido 6つの効果●

- ①疲労回復
- ②肩こり・腰痛改善
- ③「動かせるカラダ」作り
- ④「美しい姿勢」作り
- ⑤冷え性・むくみの改善
- ⑥リラクゼーション効果

■ Vivo Bearsi スクール運営コンセプト(女性専用)

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
「こころとからだ」の両面から美しさをプロデュース
さあもっと命の営みを見つめた Inside Beautyを始めましょう

Vivo.....元気な、活き活きした Bearsi.....喜びを感じる・幸せを感じる

■ Vivo Morbido 運営コンセプト(男女兼用)

しなやかに生きよう
もっと柔らかく、もっとしなやかに、もっと身体に、もっと心に
身体を感じる、変えていく。
ココロとカラダを整えるストレッチスタジオへ
Morbido.....やわやわかい (共にイタリア語)