



時間/曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間/曜日
9:00								9:00
9:15								9:15
9:30								9:30
9:45	担当者変更			担当者変更		時間・担当者変更	時間・担当者変更	9:45
10:00	モーニングリラックスヨガ	アンチエイジングヨガ		骨盤調整ヨガ	アロマヨガ	筋膜リリースストレッチ	週末リラックスヨガ	10:00
10:15	10:00-11:00	10:00-11:00		10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:15
10:30								10:30
10:45	長谷川梓	佐々木妙子		長谷川梓	hiromi	春風まこ	MAKOTO	10:45
11:00								11:00
11:15							担当者変更・新レッスン	11:15
11:30							ビューティージェイブヨガ	11:30
11:45						時間変更	11:30-12:30	11:45
12:00						新レッスン		12:00
12:15						心解放ヨガ	Ami	12:15
12:30						12:15-13:15		12:30
12:45						Mayo	担当者変更・新レッスン	12:45
13:00							ゆるゆるほぐしヨガ	13:00
13:15						時間変更	13:00-14:00	13:15
13:30						バレトン	みやがわゆき	13:30
13:45						13:45-14:45		13:45
14:00					限定有料クラス		担当者変更・新レッスン	14:00
14:15					産後美人エクササイズ		心身リフレッシュヨガ	14:15
14:30					14:00-15:00		14:30-15:30	14:30
14:45					YUKI			14:45
15:00						時間変更		15:00
15:15						スタイルメイクヨガ	みやがわゆき	15:15
15:30						15:15-16:15		15:30
15:45						Ayaya	スタイルアップピラティス	15:45
16:00							16:00-17:00	16:00
16:15	キッズスクール	キッズスクール	キッズスクール	キッズスクール	キッズスクール			16:15
16:30	15:30-17:30	15:30-17:30	15:30-17:30	15:30-17:30	15:30-17:30	時間変更	竹原久美	16:30
16:45						アロマリラックスヨガ		16:45
17:00						16:45-17:45		17:00
17:15						Ayaya		17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15								18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15								19:15
19:30	筋膜リリースストレッチ			コアバランスシェイプ				19:30
19:45	19:30-20:30			19:30-20:30				19:45
20:00	春風まこ	アロマダイエットヨガ	バレリーナスタイルストレッチ	ken	ココロ・カラダ癒しのヨガ			20:00
20:15		20:00-21:00	20:00-21:00		20:00-21:00			20:15
20:30								20:30
20:45		Ayaya	春風まこ		NOTSU			20:45
21:00	痩身ビューティ-ヨガ							21:00
21:15	21:00-22:00				新レッスン			21:15
21:30		おやすみ安眠ヨガ	疲れすっきりヨガ	ファイティングボックス	姿勢改善アロマヨガ			21:30
21:45	佐々木妙子	21:30-22:30	21:30-22:30	21:30-22:30	21:30-22:30			21:45
22:00								22:00
22:15		Ayaya	MAKOTO	ken	長谷川梓			22:15
22:30								22:30

2021年1月からのスケジュール
 ●担当者変更
 ●新レッスン
 ●細かな時間変更
 見落としがない様、お願い申し上げます。

《お客様へご利用案内》
 ☆温度28℃～30℃ 湿度50%～60%
 ☆レッスン開始10分以降の入室はご遠慮ください。
 ☆お水バスタオルを必ずご持参ください。
 ☆クラス変更情報は館内INFOかHPをご確認ください。



ナチュラルホットビューティースタジオ BLOOMIN'



クラス名	時間	定員	難度	強度	クラス内容
初心者向けヨガプログラム					
モーニングリラックスヨガ	60	10	★☆☆☆	★☆☆☆	毎日に新習慣。朝ヨガの効果！朝、頭がぼんやりして、中々準備ができない。朝起きると何だかいつもぼーっとするなどの症状がある方におすすめのクラスです。
ココロ・カラダ癒しのヨガ	60	10	★☆☆☆	★☆☆☆	ココロとカラダのバランスを整えながら、ホールド系の動作や瞑想を積極的に取り入れ、ご自身に癒しを与えるリラクゼーションクラスです。
おやすみ安眠ヨガ	60	10	★☆☆☆	★☆☆☆	寝付きが悪い、何度も目覚めてしまう、疲れが取れないなど、睡眠の悩みを抱える人は少なくないはず。そんな不調を改善し、安眠へと導くクラスです。
アンチエイジングヨガ	60	10	★☆☆☆	★☆☆☆	ヨガで筋肉がほぐれることで血流がよくなり、深い呼吸によりメンタルやホルモンバランスが整い代謝もアップします。
週末リラックスヨガ	60	10	★☆☆☆	★☆☆☆	1週間の締めくりに！1週間の疲れを癒し、また翌日からの活力を手に入れるためのヨガクラスです。
アロマリラックスヨガ	60	10	★☆☆☆	★☆☆☆	アロマの香りを感じながら動作を行うヨガクラス。アロマによる癒しを感じながら、気持ちよく動きリラックスヨガクラスです。
心解放ヨガ	60	10	★☆☆☆	★☆☆☆	自分の体の動き方、クセに気づくとともに、ストレス、不安など心の中へもアプローチをかけます。心身共に抱える不調を、取り除いていきます。
ゆるゆるほぐしヨガ	60	10	★☆☆☆	★☆☆☆	日常で溜まった全身こり、老廃物を、ゆっくりほぐしながらすっきりさせ、日ごろの疲れをケアしていくリラックスクラスです。
筋膜リリースストレッチ	60	10	★☆☆☆	★☆☆☆	ボールを使用し、全身のコリや痛み、姿勢の悪さの改善、関節の可動域の拡大など、カラダの不調を整えることが期待できます。
初心者～経験者向けヨガプログラム					
アロマヨガ	60	10	★☆☆☆	★☆☆☆	関節の曲げ伸ばしや回旋などといった関節運動を行うことで、怪我の予防・健康維持・柔軟性向上を目指すヨガをアロマの環境で行うヨガクラスです。
アロマダイエットヨガ	60	10	★☆☆☆	★☆☆☆	脂肪燃焼を目的とし、アロマの空間の中で、立ちポーズを中心にダイナミックな動きを織り交ぜながら身体全身を燃焼させていきます。
姿勢改善アロマヨガ	60	10	★☆☆☆	★☆☆☆	カラダの背面を積極的に使っていくヨガクラスです。立ち姿、座り姿を美しくすることで、肩こり、股関節痛、ひざ痛など長引いた筋骨格の問題を改善していきます。
瘦身ビューティーヨガ	60	10	★☆☆☆	★☆☆☆	代謝をアップして脂肪燃焼を促進する効果や、デトックス効果が抜群の“美しく痩せるヨガポーズ”を行います。瘦身効果が期待できるヨガクラスです。
ビューティーシェイプヨガ	60	10	★☆☆☆	★☆☆☆	シェイプアップ効果の高い動作を、気持ちよくフロー（流れる動作）にのせて楽しむヨガクラスです。体の各部位が気になる方におすすめの内容となっています。
疲れすっきりヨガ	60	10	★☆☆☆	★☆☆☆	疲れた体をスッキリ解消するためのヨガ。休むのでなくあえて動きを取り入れることで、疲労回復、ストレス解消の効果が期待できます。
骨盤調整ヨガ	60	10	★☆☆☆	★☆☆☆	日々の生活でゆがみややすい骨盤のずれを改善して身体のバランスを整えるクラス。股関節周りにアプローチしたポーズが多く入っています。
心身リフレッシュヨガ	60	10	★☆☆☆	★☆☆☆	自分の体の動き方、クセに気づくとともに、ストレス、不安など心の中へもアプローチをかけます。心身共に抱える不調を、取り除いていきます。
スタイルメイクヨガ	60	10	★☆☆☆	★☆☆☆	身体の気になる部分をボディメイクしていくヨガクラス。太もも、おしり、お腹まわりなど、気になる部位にしっかりアプローチをかけていきます。
ストレッチプログラム					
バレリーナスタイルストレッチ	60	10	★☆☆☆	★☆☆☆	体幹を安定させ、手足をしなやかに動かすために考えられたバレエ動作を取り入れたストレッチです。バレリーナのような、正しい姿勢、ボディラインが身に付きます。
コンディショニングプログラム					
スタイルアップピラティス	60	10	★☆☆☆	★☆☆☆	美しいボディラインを目指す為、安定したコアバランスを身につけていきます。初めての方でも安心して受けられるピラティスクラスです。
コアバランスシェイプ	60	10	★☆☆☆	★☆☆☆	バランスディスクを使用し、バランス能力の左右差を整えながら、コア（体幹）に刺激を与えながら楽しくエクササイズができるクラスです。
パレトン	60	10	★☆☆☆	★☆☆☆	バレエ・フィットネス・ヨガのシンプルな動きを組み合わせる行うNY発の新感覚EX！裸足で行う事で足裏の感覚を目覚めさせ代謝UPやバランス能力、柔軟性の向上を目指します。
脂肪燃焼、ストレス発散プログラム					
ファイティングボックス	60	10	★☆☆☆	★☆☆☆	音楽に合わせておこなうファイティングレッスン。ステップ系の動きがたくさんありますので、前後・左右・上下の動きでシェイプアップ効果(代謝)をあげていきます。