

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	環境	難度	強度	クラス内容
日常のストレスや疲れを癒し、深い呼吸と種やかな動きの中で、心身ともにゆったりリラックスしたい方(ヨガプログラム)						
モーニングリラックスヨガ	60	10	温	☆☆☆☆	☆☆☆☆	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。
おやすみ安眠ヨガ	60	10	温	☆☆☆☆	☆☆☆☆	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。
週末リラックスヨガ	60	10	温	☆☆☆☆	☆☆☆☆	1週間の締めくくり！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	温	☆☆☆☆	☆☆☆☆	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、気持ちよく動くリラックスヨガクラスです。
心解放ヨガ	60	10	温	☆☆☆☆	☆☆☆☆	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	温	☆☆☆☆	☆☆☆☆	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。
全身をバランスよく整えるポーズや、特定の部位に集中した動きを取り入れ、それぞれの目標にアプローチしたい方(ヨガプログラム)						
リンパ巡り改善ヨガ	60	10	温	☆☆☆☆	★★★★	リンパの流れを促進し、体内の老廃物や余分な水分の排出を助けることを目的としたヨガプログラムです。日々の生活やストレスで滞りがちなリンパの流れを整え、体を内側からリフレッシュさせます。
骨盤リセットヨガ	60	10	温	☆☆☆☆	★★★★	日常生活の姿勢や動作の癖による骨盤のズレを改善し、腰痛や肩こり、冷え性の緩和、さらには代謝アップやスタイル改善など、さまざまな効果が期待できます。
カラダ整い軽くなるヨガ	60	10	温	★★★★	★★★★	毎日の姿勢や動作に、自信が持てるように。やさしい動きで全身を整え、終わったあとはカラダが軽く感じられる、そんなヨガの時間です。
スリムフローヨガ	60	10	温	★★★★	★★★★	日々の生活でゆがみやすい身体のズレを改善し、流れるようなシークエンスで全身を整え、姿勢や動きの美しさを引き出すクラスです。
自分の体と心の変化にじっくり向き合い、柔軟性や筋力の向上だけでなく、内面的な成長や集中力をより深めていきたい方(ヨガプログラム)						
瘦身ビューティーヨガ	60	10	温	★★★★	★★★★	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。
アロマダイエットヨガ	60	10	温	★★★★	★★★★	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。
スタイルメイクヨガ	60	10	温	★★★★	★★★★	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。
初心者～経験者でも可能。身体を整えるために、より柔軟性や姿勢の改善を目指したい方(ヨガクラスではありません。)						
ベーシックマットピラティス	60	10	温	★★★★	★★★★	基礎となる胸式呼吸のやり方や、ピラティスの基本動作、細かな動作のポイントなど丁寧に解説していきます。
筋膜リリースストレッチ	60	10	温	★★★★	★★★★	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。
ゆるコア	60	10	常	☆☆☆☆	★★★★	体感(コア)に意識をもち、バランスを取りながら身体の左右差を整えます。低強度で楽しくエクササイズができるクラスです。バランスディスクやBOSUバランスを使用します。
がんばらないピラティス	60	10	常	☆☆☆☆	★★★★	運動が苦手な方や、疲れている時でもスッキリしたい方など、どなたで参加いただける『がんばらない』ことをテーマにしたストレッチ&基礎的なピラティスです
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	8	常	★★★★	★★★★	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。