

| 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 | | | | | | | 新レッスン | 9:15 |
| 9:30 | | 姿勢改善ヨガ 9:30-10:30 | | カラダ覚醒ヨガ 9:30-10:30 | | ヘルシーボディヨガ 9:30-10:30 | 週末リラックスヨガ 9:30-10:30 | 9:30 |
| 9:45 | 新レッスン | | | | | | | 9:45 |
| 10:00 | モーニングリラックスヨガ 10:00-11:00 | yuka | 限定有料クラス 産後美人エクササイズ 10:30-11:30 | 松元香保里 | 体幹ヨガ 10:00-11:00 | さき | Ayaya | 10:00 |
| 10:15 | | | | | | | | 10:15 |
| 10:30 | Ayaya | | | | MAKOTO | | | 10:30 |
| 10:45 | | | | | | | 曜日・時間変更 | 10:45 |
| 1:00 | | | | | | 心身リセットヨガ 11:00-12:00 | コアバランスシェイプ 11:00-12:00 | 1:00 |
| 1:15 | | | | | | | | 1:15 |
| 1:30 | | 美メイクピラティス 11:30-12:30 | | | | さき | tomoya | 1:30 |
| 1:45 | | | | | | | | 1:45 |
| 2:00 | アロマヨガ 12:00-13:00 | 佐々木妙子 | ファイティングボックス 12:00-13:00 | | | | | 2:00 |
| 2:15 | | | | | | | | 2:15 |
| 2:30 | hiromi | | tomoya | | | | | 2:30 |
| 2:45 | | | | | | | | 2:45 |
| 3:00 | | | | | | ファイティングボックス 13:00-14:00 | カラダ引き締めフローヨガ 13:00-14:00 | 3:00 |
| 3:15 | | | | | | | | 3:15 |
| 3:30 | | | | | | daiki | MAKOTO | 3:30 |
| 3:45 | | | | | | | | 3:45 |
| 4:00 | | | | | | | | 4:00 |
| 4:15 | | | | | | 新レッスン | 新レッスン | 4:15 |
| 4:30 | | | | | | スタイルメイクヨガ 14:30-15:30 | アロマリラックスヨガ 14:30-15:30 | 4:30 |
| 4:45 | | | | | | | | 4:45 |
| 5:00 | | | | | | Ayaya | Ayaya | 5:00 |
| 5:15 | | | | | | | | 5:15 |
| 5:30 | | | | | | | | 5:30 |
| 5:45 | | | | | | 新レッスン | | 5:45 |
| 6:00 | キッズスクール 15:30-17:30 | キッズスクール 15:30-17:30 | キッズスクール 15:30-17:30 | キッズスクール 15:30-17:30 | キッズスクール 15:30-17:30 | アロマリラックスヨガ 16:00-17:00 | スタイルアップピラティス 16:00-17:00 | 6:00 |
| 6:15 | | | | | | | | 6:15 |
| 6:30 | | | | | | Ayaya | 竹原久美 | 6:30 |
| 6:45 | | | | | | | | 6:45 |
| 7:00 | | | | | | | | 7:00 |
| 7:15 | | | | | | | | 7:15 |
| 7:30 | | | | | | | | 7:30 |
| 7:45 | | | | | | | | 7:45 |
| 8:00 | | | | | | | | 8:00 |
| 8:15 | | | | | | | | 8:15 |
| 8:30 | | 新レッスン 体幹ヨガ 18:30-19:30 | | | カラダ覚醒ヨガ 18:30-19:30 | | | 8:30 |
| 8:45 | | | | | | | | 8:45 |
| 9:00 | 美骨盤ストレッチ 19:00-20:00 | Ayaya | | コアバランスシェイプ 19:00~20:00 | Lika | 《お客様へご利用案内》 ☆温度28℃~30℃ 湿度50%~55% ☆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。 | | 9:00 |
| 9:15 | | | | | | | | 9:15 |
| 9:30 | 鈴木真由 | | | ken | 新レッスン ダイエットピラティス 20:00-21:00 | | | 9:30 |
| 9:45 | | | | | | | | 9:45 |
| 20:00 | | デトックスストレッチヨガ 20:00-21:00 | 疲れすっきりヨガ 20:00-21:00 | | | | | 20:00 |
| 20:15 | | | | | | | | 20:15 |
| 20:30 | | KAORU | YUMIKO | | Lika | | | 20:30 |
| 20:45 | | | | | | | | 20:45 |
| 21:00 | 痩身ビューティーヨガ 21:00-22:00 | | | ファイティングボックス 21:00~22:00 | | | | 21:00 |
| 21:15 | | | | | | | | 21:15 |
| 21:30 | 佐々木妙子 | ブトアクティブクス 21:30-22:30 | おやすみ安眠ヨガ 21:30-22:30 | ken | ココロ・カラダ癒しのヨガ 21:30-22:30 | | | 21:30 |
| 21:45 | | | | | | | | 21:45 |
| 22:00 | | tomoya | YUMIKO | | Karina | | | 22:00 |
| 22:15 | | | | | | | | 22:15 |
| 22:30 | | | | | | | | 22:30 |



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 | 燃焼度 | 難度 | クラス内容 |
|--------------------------|----|----|------|------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 初心者向けヨガ、リラクゼーション | | | | | |
| 心身リセットヨガ | 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。 |
| 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。 |
| 週末リラックスヨガ | 60 | 10 | ★★★★ | ★★★★ | 1週間の締めくくりに！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。 |
| 姿勢改善ヨガ | 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。 |
| 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、気持ちよく動くリラックスヨガクラスです。 |
| デトックスストレッチヨガ | 60 | 10 | ★★★★ | ★★★★ | 体内毒素を排出しながら基礎代謝を高めていきます。体質改善やダイエット、またストレス解消など様々な喜びを感じられるヨガクラスです。 |
| 美骨盤ストレッチ | 60 | 10 | ★★★★ | ★★★★ | 骨盤調整を立った状態で行い、柔軟性向上ストレッチを寝ながらゆっくり呼吸に合わせて行います。呼吸に合わせて行うことで全身の血行が良くなり代謝が向上します。 |
| 初心者～経験者向けヨガ、アクティブ | | | | | |
| 体幹ヨガ | 60 | 10 | ★★★★ | ★★★★ | 太陽礼拝を中心に、体幹にフォーカスした動作を行うヨガ。はじめての方も続けられる、体の機能改善、美しい体を作るためのヨガクラスです。 |
| 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、怪物の予防・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。 |
| 痩身ビューティータラ | 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。痩身効果が期待できるヨガクラスです。 |
| カラダ引き締めフローヨガ | 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な内容となっています。 |
| ヘルシーボディータラ | 60 | 10 | ★★★★ | ★★★★ | ヨガの動作の中で、姿勢改善とカラダのラインを綺麗に見せる筋肉を鍛えて、健康的で美しいボディメイクを行うヨガクラスです。 |
| 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。 |
| カラダ覚醒ヨガ | 60 | 10 | ★★★★ | ★★★★ | カラダを深く知ることで、身体能力を最大限に引き出し、自然治癒力を高め、健康でアクティブな生活をつくります。同時に、気づきから覚醒へとカラダを導くヨガクラスです。 |
| 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。 |
| コンディショニング | | | | | |
| 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。 |
| ダイエットピラティス | 60 | 10 | ★★★★ | ★★★★ | ダイエットを目的としたピラティスクラス。体の気になる部分にしっかりとアプローチをかけ、痩身、ボディメイクを行います。 |
| 美メイクピラティス | 60 | 10 | ★★★★ | ★★★★ | ボディメイク(身体ライン作り)とボディコンディショニング(体調を整える)を同時に行います。無理なくインナーマッスルを鍛えることによって、美しい体づくりを目指します。 |
| オリジナルプログラム | | | | | |
| 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。 |
| ブートアクティブクス | 60 | 10 | ★★★★ | ★★★★ | 特別なチューブを使用しながら、体全身の筋力トレーニングと有酸素運動が融合した、新感覚のオリジナル筋持久トレーニングです。 |
| 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。 |