

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		7日休講						9:45
10:00	モーニングリラックスヨガ 10:00-11:00	アンチエイジングヨガ 10:00-11:00		骨盤調整ヨガ 10:00-11:00	アロマヨガ 10:00-11:00	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	10:00
10:15						MAKOTO	Ayaya	10:15
10:30	Ayaya	佐々木妙子		Ayaya	hiromi			10:30
10:45								10:45
11:00						心身リセットヨガ 11:00-12:00	コアバランスヨガ 11:00-12:00	11:00
11:15						MAKOTO	MAKOTO	11:15
11:30								11:30
11:45								11:45
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30								12:30
12:45								12:45
13:00						バレトン 13:00-14:00	カラダ引き締めフローヨガ 13:00-14:00	13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00					限定有料クラス 産後美人エクササイズ 14:00-15:00	Mayo	MAKOTO	14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45					YUKI	スタイルメイクヨガ 14:30-15:30	骨盤リラックスヨガ 14:30-15:30	14:45
15:00						Ayaya	Ayaya	15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00	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	16:00
16:15								16:15
16:30						Ayaya	竹原久美	16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15								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	7月スタート新レッスン 筋膜リリースストレッチ 19:30-20:30			コアバランスシェイプ 19:30-20:30				19:30
19:45								19:45
20:00	春風まこ	アロマダイエットヨガ 20:00-21:00	バレリーナスタイルストレッチ 20:00-21:00	ken	ココロ・カラダ癒しのヨガ 20:00-21:00			20:00
20:15		Ayaya	春風まこ		NOTSU			20:15
20:30								20:30
20:45								20:45
21:00	痩身ビューティ-ヨガ 21:00-22:00							21:00
21:15								21:15
21:30	佐々木妙子	おやすみ安眠ヨガ 21:30-22:30	8日休講 疲れすっきりヨガ 21:30-22:30	ファイティングボックス 21:30-22:30				21:30
21:45								21:45
22:00		Ayaya	MAKOTO	ken				22:00
22:15								22:15
22:30								22:30

《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。



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、何度目も覚めてしまう、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	★☆☆	★☆☆	心地よい呼吸で、身体の感覚を大事にしながら動きます。ゆったりとした後屈・股関節を開く動作で、運動機能を司る小脳の機能を向上させます。身体だけでなく脳の若返りも目指します。
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。
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。
骨盤リラックスヨガ	60	10	★☆☆	★☆☆	骨盤の周りの筋肉をほぐし温めることで、骨盤周りを中心に全身の血流を良くすることが期待できます。。
筋膜リリースストレッチ	60	10	★☆☆	★☆☆	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、アクティブ					
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繰り返しながら身体全身を燃焼させていきます。
瘦身ビューティヨガ	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。
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。
ヘルシーボディヨガ	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。
疲れずっきりヨガ	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歪み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。
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					
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。
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					
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、瘦身、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(身体のライン作り)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。
バレトン	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。
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。
コアバランスヨガ	60	10	★★☆☆	★★☆☆	バランスディスクを使用し、体幹を意識しながらバランス能力を向上させる様々な動きとヨガの動きを掛け合わせた、BLOOMIN'オリジナルレッスンです。
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。