

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						筋膜リリースストレッチ		9:30
9:45						9:30-10:30		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	スタジオレンタル 個人指導 希望可能枠 ※先着順/要予約	スリムフローヨガ 10:00-11:00	アロマヨガ 10:00-11:00	春風まこ	週末リラックスヨガ 10:00-11:00	10:00
10:15								10:15
10:30	hiromi	佐々木妙子		CHIE	MAKOTO	balletスクール60 (別途有料)	MAKOTO	10:30
10:45								10:45
11:00								11:00
11:15								11:15
11:30		balletスクール60 (別途有料)	balletスクール60 (別途有料)	balletスクール90 (別途有料) 月2回予定			ビューティシェイプヨガ 11:30-12:30	11:30
11:45								11:45
12:00						balletスクール60 (別途有料)	MAKOTO	12:00
12:15								12:15
12:30		balletスクール60 (別途有料)						12:30
12:45								12:45
13:00							ゆるゆるほぐしヨガ 13:00-14:00	13:00
13:15								13:15
13:30						心解放ヨガ 13:45-14:45	みやがわゆき	13:30
13:45								13:45
14:00				スタジオレンタル 個人指導 希望可能枠 ※先着順/要予約		Mayo	心身リフレッシュヨガ 14:30-15:30	14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45			スタジオレンタル 個人指導 希望可能枠 ※先着順/要予約		スタジオレンタル 個人指導 希望可能枠 ※先着順/要予約			14:45
15:00	スタジオレンタル 個人指導 希望可能枠 ※先着順/要予約	スタジオレンタル 個人指導 希望可能枠 ※先着順/要予約				スタイルメイクヨガ 15:15-16:15	みやがわゆき	15:00
15:15								15:15
15:30						Ayaya		15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30				キッズスクール 16:30-17:30		アロマリラックスヨガ 16:45-17:45		16:30
16:45								16:45
17:00						Ayaya		17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00	balletスクール60 (別途有料)		balletスクール90 (別途有料)	balletスクール90 (別途有料)		balletスクール90 (別途有料)	スタジオレンタル 個人指導 希望可能枠 ※先着順/要予約	18:00
18:15		balletスクール60 (別途有料)						18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15								19:15
19:30								19:30
19:45	筋膜リリースストレッチ 19:45-20:45			ゆるコア 19:45-20:45 (月2回開催) ken 個人指導 希望可能枠 ※先着順/要予約				19:45
20:00	春風まこ	アロマダイエットヨガ 20:00-21:00 Ayaya	balletスクール60 (別途有料)					20:00
20:15								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 佐々木妙子	おやすみ安眠ヨガ 21:30-22:30 Ayaya	疲れすっきりヨガ 21:30-22:30 hiromi	ファイティングボックス 21:30-22:30 ken	極上のくつろぎヨガ 21:00-22:00 miki			21:00
21:15								21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								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%～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。
 ☆バレエスクールは別途入会申し込みが必要となります



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	9	★☆☆☆	★☆☆☆	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	9	★☆☆☆	★☆☆☆	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	9	★☆☆☆	★☆☆☆	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	9	★☆☆☆	★☆☆☆	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	9	★☆☆☆	★☆☆☆	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、気持ちよく動くりリラックスヨガクラスです。
心解放ヨガ	60	9	★☆☆☆	★☆☆☆	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	9	★☆☆☆	★☆☆☆	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	9	★☆☆☆	★☆☆☆	ポールを使用し、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。
極上のくつろぎヨガ	60	9	★☆☆☆	★☆☆☆	1週間頑張った身体を労る為だけのレッスンです。五感を使った極上のラックスタイムをお楽しみください。
初心者～経験者向けヨガプログラム					
アロマヨガ	60	9	★☆☆☆	★☆☆☆	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	9	★☆☆☆	★☆☆☆	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。
痩身ビューティーヨガ	60	9	★☆☆☆	★☆☆☆	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。
ビューティーシェイプヨガ	60	9	★☆☆☆	★☆☆☆	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。
疲れすっきりヨガ	60	9	★☆☆☆	★☆☆☆	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。
スリムフローヨガ	60	9	★☆☆☆	★☆☆☆	日々の生活でゆがみやすい身体のをずれを改善して流れるようなシークエンスで整えるクラス。
心身リフレッシュヨガ	60	9	★☆☆☆	★☆☆☆	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	9	★☆☆☆	★☆☆☆	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プログラム					
ゆるコア	60	9	★☆☆☆	★☆☆☆	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。
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	9	★☆☆☆	★☆☆☆	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。