

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	スタジオレンタル	スタジオレンタル	スリムフローヨガ	アロマヨガ	春風まこ	週末リラックスヨガ	10:00
10:15	10:00-11:00	個人指導	個人指導	10:00-11:00	10:00-11:00		10:00-11:00	10:15
10:30		希望可能枠	希望可能枠					10:30
10:45	hiromi	※先着順/要予約	※先着順/要予約	CHIE	MAKOTO	balletスクール60	MAKOTO	10:45
11:00						(別途有料)		11:00
11:15								11:15
11:30		balletスクール60	balletスクール60	balletスクール90			ビューティシェイプヨガ	11:30
11:45		(別途有料)	(別途有料)	(別途有料)			11:30-12:30	11:45
12:00				月2回予定			MAKOTO	12:00
12:15						balletスクール60		12:15
12:30						(別途有料)		12:30
12:45		balletスクール60						12:45
13:00		(別途有料)					ゆるゆるほぐしヨガ	13:00
13:15							13:00-14:00	13:15
13:30								13:30
13:45						心解放ヨガ	みやがわゆき	13:45
14:00						13:45-14:45		14:00
14:15				スタジオレンタル		Mayo	変更レッスン	14:15
14:30				個人指導			アクティブフローヨガ	14:30
14:45				希望可能枠	難易度、強度とも		14:30-15:30	14:45
15:00			スタジオレンタル	※先着順/要予約	に高め			15:00
15:15	スタジオレンタル	スタジオレンタル	個人指導		のレッス	スタイルメイクヨガ	みやがわゆき	15:15
15:30	個人指導	個人指導	希望可能枠		ンを準備	15:15-16:15	変更レッスン	15:30
15:45	希望可能枠	希望可能枠	※先着順/要予約		しました!	Ayaya	極上のくつろぎヨガ	15:45
16:00	※先着順/要予約	※先着順/要予約					miki	16:00
16:15							ベーシックマットピラティス	16:15
16:30				キッズスクール		アロマリラックスヨガ	佐々木妙子	16:30
16:45				16:30-17:30		16:45-17:45	16:00-17:00	16:45
17:00						Ayaya	※月1回不定期開催	17:00
17:15								17:15
17:30	ベーシックピラティ							17:30
17:45	スのレッスンを2週							17:45
18:00	目に追加しまし		balletスクール90	balletスクール90			ベーシックマットピ	18:00
18:15	た!		(別途有料)	(別途有料)			ラティスを月1回の	18:15
18:30		balletスクール60				balletスクール90	不定期開催で追加	18:30
18:45		(別途有料)				(別途有料)	しました!	18:45
19:00								19:00
19:15	週替わりレッスン							19:15
19:30	19:45-20:45							19:30
19:45	①筋膜リリースストレッチLight							19:45
20:00	②ベーシックマットピラティス(佐々木)	アロマダイエットヨガ	balletスクール60	ゆるコア			《お客様へご利用案内》	20:00
20:15	③バレリーナスタイルストレッチ	20:00-21:00	(別途有料)	19:45-20:45			☆温度28℃～30℃ 湿度50%～60%	20:15
20:30	④ベーシックマットピラティス(佐々木)			(月2回開催)			クラスによって一部常温環境で行うレッスンがございます。	20:30
20:45		Ayaya		ken			☆レッスン開始10分以降の入室はご遠慮ください。	20:45
21:00	痩身ビューティ-ヨガ			個人指導	変更レッスン		☆お水/バスタオルを必ずご持参ください。	21:00
21:15	21:00-22:00			希望可能枠	アクティブフローヨガ		☆クラス変更情報は館内INFOかHPをご確認ください。	21:15
21:30		おやすみ安眠ヨガ	疲れすっきりヨガ	※先着順/要予約	21:00-22:00		☆バレエスクールは別途入会申し込みが必要となります	21:30
21:45	佐々木妙子	21:30-22:30	21:30-22:30	ファイティングボックス	みやがわゆき			21:45
22:00				21:30-22:30				22:00
22:15		Ayaya	hiromi	ken				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	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。
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。
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。
極上のくつろぎヨガ	60	10	☆☆☆☆	☆☆☆☆	1週間頑張った身体を労る為だけのレッスンです。人間の五感「視覚」、「聴覚」、「嗅覚」、「触覚」、「味覚」を全て感じながらお楽しみください。
初心者～経験者向けヨガプログラム					
アロマヨガ	60	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。
痩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。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	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。
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。
スリムフローヨガ	60	10	☆☆☆☆	☆☆☆☆	日々の生活でゆがみややすい身体のの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	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。
アクティブフローヨガ	60	10	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
コンディショニングプログラム					
ゆるコア	60	10	☆☆☆☆	☆☆☆☆	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。
ベーシックマットピラティス	60	10	☆☆☆☆	☆☆☆☆	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。
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。
筋膜リリースストレッチLight	60	10	☆☆☆☆	☆☆☆☆	ボールを使用し、全身のコリや痛み、姿勢の悪さの改善を中心に、リラックス効果を感じ、脱力しながら行なっていきます。
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。
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	☆☆☆☆	☆☆☆☆	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。