

ホットコラーゲンスタジオPURUMO 平野 無料体験会

10月11日(金)~30日(水) LESSON SCHEDULE 9/11(水) 更新

• 全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にて承ります。事前にご予約ください。

プルモ 平野

検索

※予約受付日 WEB 9/13 (金) ~ 電話10/4 (金) 12:00~

• スケジュールは変更させていただく場合がございますので、最新情報は店頭またはWEBにてご確認ください。

• レッスンには定員がございます。定員になり次第受付を終了させていただきますのでご注意ください。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	14・21・28日	15・22・29日	16・23・30日	11・18・25日	12・19・26日	13・20・27日
10:00	10:00~11:00 purumo YOGA ベーシック	10:00~11:00 purumo YOGA 美腸	10:00~11:00 華美脚	10:00~11:00 purumo YOGA 骨盤ビューティ	10:00~11:00 purumo YOGA リラックス	10:00~11:00 美彩心
11:00						
11:30	11:30~12:30 purumo PILATES ベーシック	11:30~12:30 美彩心	11:30~12:30 purumo YOGA ダイエット	11:30~12:30 purumo YOGA ベーシック	11:30~12:30 purumo YOGA ダイエット	11:30~12:30 華美脚
12:00						
13:00	13:00~14:00 purumo YOGA ダイエット	13:00~14:00 purumo YOGA ベーシック	13:00~14:00 purumo YOGA リラックス	13:00~14:00 purumo YOGA 骨盤ビューティ	13:00~14:00 purumo YOGA ベーシック	
14:00						
14:30	14:30~15:30 purumo YOGA リラックス	14:30~15:30 purumo YOGA 骨盤ビューティ	14:30~15:30 purumo YOGA ベーシック	14:30~15:30 purumo YOGA ダイエット	14:30~15:30 purumo PILATES ベーシック	14:30~15:30 美彩心
15:00						
16:00						16:00~17:00 purumo YOGA リラックス
17:00						
17:30					17:30~18:30 purumo YOGA ベーシック	
18:00			18:15~19:15 purumo YOGA ベーシック			
19:00						
19:15	19:15~20:15 purumo YOGA 骨盤ビューティ	19:15~20:15 華美脚	19:35~20:35 purumo YOGA ダイエット	19:15~20:15 purumo YOGA リラックス		
20:00						
20:35	20:35~21:35 purumo YOGA リラックス	20:35~21:35 美彩心	20:55~21:55 華美脚	20:35~21:35 purumo ストレッチ & リセット		
21:00						
22:00						

10/14(月)は祝日営業となり、
営業時間は9:30~20:00です。
19:15以降のレッスンはございません。

- ◆ホットコラーゲンスタジオのレッスンは、
全てカラダを芯から温め汗をかく内容です。
- ◆全レッスン、コラーゲントリートメント
ランプが点灯いたします。
- ◆ 青枠のクラスは
運動量の多いクラスです。



ホットコラーゲンスタジオ
PURUMO

TEL:06-6718-6163
毎週木曜日は定休日となります。

Lesson Information

コラーゲンBeautyプログラム

シンプルな動きで全身を伸ばし、ほぐすことで、美しい身体を手に入れるとともに、たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
美彩心	★	脚・お腹・腕・デコルテの全身セルフマッサージで、トータルビューティケア。独自に開発されたコラーゲンドリンク、コラーゲンローションを使ってコラーゲンを補給しましょう。
華美脚	★	脚のストレッチ、セルフマッサージ、エクササイズを行い、美しい脚のラインをつくります。血液やリンパの流れを促進し、程良く筋肉を刺激することで引き締まった身体を作ります。

※「美彩心」「華美脚」のプログラムはコラーゲンドリンク・コラーゲンローション付き。コラーゲンローションを使用しますので、タンクトップや短パン等での参加をお勧めしております。

YOGA

ゆったりと心地よく呼吸をしながら様々なアーサナ（ポーズ）を行い、心身を整えるとともに、たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
purumo YOGAリラックス	★	座位、寝位でのアーサナ（ポーズ）を多く行うことで溶岩プレートとの距離が近くなり、身体を芯まで温めながら、身体を整えていきます。簡単な動作でゆっくり動きます。
purumo YOGAベーシック	★	ヨガのアーサナ（ポーズ）と溶岩の温かさを楽しみながら、基本的なアーサナ（ポーズ）で心身を整えます。
purumo YOGA骨盤ビューティ	★	ヨガのアーサナ（ポーズ）と溶岩の温かさを楽しみながら、骨盤周りを整えるアーサナ（ポーズ）を取り入れていきます。女性らしい、しなやかな身体づくりを目指します。
purumo YOGA美腸	★★	溶岩の温かさを感じながら、ねじるアーサナ（ポーズ）を多く行うことで、腸を刺激し活性化させます。身体の内側からのリフレッシュ効果を狙います。
purumo YOGAダイエット	★★	立位のアーサナ（ポーズ）を中心に、呼吸と動きを合わせて身体をダイナミックに動かしていきます。引き締め効果や美しいボディラインを作りたい方にはおすすめです。

PILATES

身体を中心にある筋肉を使い、正しい姿勢をキープしながら動きます。ボディラインを整えるとともに代謝が高まり、たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
purumo PILATESベーシック	★	溶岩の温かさを感じながら、ピラティスの基本的な動きで体幹部を意識的に使います。ボディラインを整えるとともに、代謝が高まり、身体の内側からたくさん汗をかくことができます。

STRETCH

シンプルな動きで全身を伸ばし、ほぐすことで、美しい身体を手に入れるとともに、たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
purumo ストレッチ&リセット	★	溶岩の温かさを感じながら、簡単なストレッチで身体を芯からほぐすとともに、ストレッチボールで身体のゆがみを整えます。全身のリラックスにも最適です。

- ◆全レッスン、コラーゲントリートメントランプが点灯いたします。
- ◆レッスン開始20分前より受付を開始いたします。レッスン開始5分前以降の受付はできかねます。
- ◆スタジオへのご入室はレッスン開始10分前～レッスン開始までとなります。レッスン開始後の途中入退場はできません。
- ◆お持ち物 ①動きやすいウエア上下（有料レンタルもございます） ②替えの下着 ③着替えを入れるビニール袋 ④500ml以上のお水（販売もしております） ⑤メイク道具
- ◆1レッスンにつきバスタオル2枚、フェイスタオル1枚付きです。
※レッスンはバスタオルを敷いて行います。
- ◆レッスン終了後、60分以内にチェックアウトをお願いします。

- スタジオへは、バスタオル1枚、フェイスタオル、お水（500ML以上）をお持ちください。
※当スタジオは、身体を芯から温めるスタジオですので、大量の汗をかきます。こまめに水分補給をお願いします。
- 以下のもののスタジオへのお持ち込み、ご使用はご遠慮ください。
体に塗るオイルやクリーム・フェイスパック・サウナスーツなど毛穴を塞ぐもの・電子機器全般・美容ローラー等
※お化粧品も落とすからのご利用をおすすめします。