

# ホットカラーゲンスタジオ PURUMO 平野

## 2024年 5月 LESSON SCHEDULE

- ・完全予約制です。予約システムより事前にご予約ください。
- ・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。
- ・レッスン開始1時間前に予約が0名の場合は、予約受付が終了いたします。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:30	6日は特別プログラム となります			3日は特別プログラム となります	4日は特別プログラム となります	5日は特別プログラム となります
10:00	10:00~11:00 YOGA リラックス HYAN	内容変更 10:00~11:00 YOGA ベーシック KUMIKO	10:00~11:00 美彩心 FUMIKO	10:00~11:00 キャンドルyoga ASAKO	10:00~11:00 YOGA リラックス YANA	10:00~11:00 YOGA リフレッシュ JUNKO
11:00		NEW	カラーゲンローション& カラーゲンドリンク付き			
11:30	11:30~12:30 美脚&美尻yoga ビギナー HYAN	11:30~12:30 ピラティス ベーシック KUMIKO	11:30~12:30 YOGA 骨盤ビューティ FUMIE	11:30~12:30 YOGA ベーシック YUKA	11:30~12:30 YOGA パワー YANA	11:30~12:30 インナー ビューティヨガ RIEM
12:00						
13:00	13:00~14:00 やさしい ピラティス HIROMI	13:00~14:00 YOGA パワー YUMI	13:00~14:00 YOGA ベーシック ASAKO	13:00~14:00 YOGA 骨盤ビューティ AYUMI	13:00~14:00 デコルテ美人yoga AYUMI	13:00~14:00 バレトン RIEM
14:00						
14:30	14:30~15:30 YOGA ベーシック TOMO	14:30~15:30 肩こり解消YOGA YUMI	14:30~15:30 アロマリラックス yoga ASAKO	14:30~15:30 ピラティス 姿勢 KUMIKO	14:30~15:30 YOGA 骨盤ビューティ AYA	
15:00						
16:00	16:00~17:00 ブルモdeごろん	16:00~17:00 ブルモdeごろん	16:00~17:00 ブルモdeごろん	16:00~17:00 ブルモdeごろん	16:00~17:00 ピラティス ベーシック AYA	15:30~16:30 YOGA リラックス YUKIMI
17:00						
18:00		18:00~19:00 やさしい ピラティス AYA	18:00~19:00 YOGA ベーシック YUKA			
19:00	18:45~19:45 YOGA お腹痩せ MAKI			19:00~20:00 YOGA 美脚&美尻 YUMI		
20:00		19:30~20:30 YOGA ベーシック AYA	19:30~20:30 YOGA リラックス YUKA			
21:00	20:15~21:15 キャンドルyoga KAORI			20:30~21:30 ユニバーサル ヨガ MARS YUKI		
22:00						
23:00						

◆ホットカ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、カラーゲントリートメントランプが点灯いたします。

◆⚠️このクラスは運動量の多いクラスです。  
◆📍このクラスははじめての方向けのクラスです。

**◇ブルモdeごろん◇**

ブルモのスタジオの中deごろんと寝ていただけます。  
溶岩石から放出される遠赤外線効果で身体を内側から温め、代謝を上げながらリラックスタイムをお過ごしください。

【料金】500円(税込)

※上記料金にタオルセットは含まれておりません。  
※ご利用には「ブルモdeごろん」チケットまたは「溶岩フリータイムチケット」が必要です。  
予約サイトでご購入の上、ご予約をお願いいたします。

# Lesson Information

## YOGA

レッスン名	強度	内容
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。
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。
YOGAリフレッシュ	★～★★	呼吸に意識を向け、身体の軸を感じ内側の筋肉動かすことでむくみの解消や心のリフレッシュに！運動不足の方やリフレッシュしたい方にオススメです。
YOGAアロマリラックス	★	アロマの香りに癒されながら、簡単な動作の座位、寝位のポーズをゆっくり行います。溶岩プレートと身体が接している時間を多くすることで、芯まで温め、整えていきます。
キャンドルyoga	★	キャンドルの炎の優しいゆらめきが、張り詰めた気持ちを解きほぐし、徐々に呼吸を深めていきます。幻想的な空間の中でゆったりと動きながら、心身をリラックスさせていきましょう。
YOGAパワー	★★	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だすのにオススメです。
YOGAお腹痩せ	★★	お腹を引き締めたり、内臓の動きを活発にするアーサナで細部の筋肉を目覚めさせ、下腹部・脇腹・内臓のお腹周り全ての脂肪を燃焼！「平らなお腹」「魅力的なくびれ」を手に入れます。
YOGA美脚&美尻	★★	溶岩のパワーを感じながら脚とお尻にフォーカスをしてアーサナ（ポーズ）を取ります。引き締め効果や、ヒップアップ効果が期待でき、美しいバックラインを手に入れます。
美脚&美尻yogaピグナー	★	脚とお尻にフォーカスをして簡単なアーサナ（ポーズ）を取ります。引き締め効果や、ヒップアップ効果が期待でき、美しいバックラインを手に入れます。
デコルテ美人yoga	★	ヨガのポーズと深い呼吸で、首から胸元にかけてすっきりと美しく整えていきます。美しいデコルテを手に入れて、ご自身の魅力をさらにアップさせていきましょう♪
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。
肩こり解消ヨガ	★	ボールやブロックを使いながら、肩こり解消を目指し背中や肩を動かしていきます。
ユニバーサル ヨガ MARS	★	ヨガをベースに、禅の考え方や瞑想を取り入れたマインドフルネスヨガです。デトックスの他、身体の緊張が取れ、ストレスの開放に効果が期待できます。
インナービューティヨガ	★★	「内側からキレイに」をコンセプトに筋肉をほぐしながら、インナーマッスルを鍛え女性らしいしなやかな筋肉へと導きます。

## PILATES

レッスン名	強度	内容
やさしいピラティス	★	溶岩のパワーを感じながらゆっくり体幹を動かし、美しい姿勢としなやかな身体を手に入れます。ピラティスが初めてという方にオススメです。
ピラティスベーシック	★	溶岩のパワーを感じながら体幹部を意識的に使うことで、ボディラインを整えるとともに、代謝が高まり、身体の奥からたくさん汗をかくことができます。
ピラティス姿勢	★★	溶岩のパワーを感じながら体幹部を意識的に使うことで、女性らしい身体を手に入れることができます。さらに美しい姿勢を作る「肩甲骨」「骨盤」にフォーカスしたクラスです。

## others

レッスン名	強度	内容
美彩心	★	脚・お腹・腕・デコルテと全身のセルフマッサージで、トータルビューティケアをしていきます。リンパの流れを良くしながらツボを刺激し、コラーゲンローションとコラーゲンドリンクで、カラダの内と外の両側からキレイを補給します。※ローションを使用するレッスンの為、ハーフパンツのご着用を推奨いたします。
バレトン	★★	バレエ、フィットネス、ヨガのエクササイズが融合したプログラム。メリハリのある動きで全身をくまなく使いながら、筋肉の柔軟性を高め、代謝アップやバランス力の向上を目指します。バレエの経験が無くても気軽に参加いただけます。

- ◆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**30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