

ホットコラーゲンスタジオPURUMO鳳 LESSON SCHEDULE 2019年10月

- 全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にてお願い致します。〈TEL：072-349-7236〉
- 毎週木曜日は定休日となります。
- 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予約にてご確認ください。
- 毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
7・14・21・28日	1・8・15・22・29日	2・9・16・23・30日	4・11・18・25日	5・12・19・26日	6・13・20・27日
10:00 DOOR OPEN					
10:30~11:30 purumo ストレッチ &リセット MAYA	10:30~11:30 purumo YOGA 美腸 MAI	10:30~11:30 purumo YOGA リラククス NAOKO	10:30~11:30 華美脚 KAORI	10:30~11:30 purumo YOGA リラククス TOMOMI	10:30~11:30 美彩心 YUKIN
			コラーゲンシャワー		コラーゲンシャワー
12:00~13:00 purumo YOGA リラククス CHIE	12:00~13:00 美彩心 MARI	12:00~13:00 purumo ストレッチ &リセット RINO	12:00~13:00 purumo YOGA ベーシック HITOMI	12:00~13:00 purumo YOGA ダイエット MARIKOM	12:00~13:00 華美脚 YUKARI
	コラーゲンシャワー				コラーゲンシャワー
13:30~14:30 purumo YOGA ダイエット CHIE	13:30~14:30 purumo PILATES ベーシック MAI	13:30~14:30 美彩心 RINO	13:30~14:30 purumo YOGA リラククス MAIJA ※変更の可能性あり	13:30~14:30 purumo YOGA リフレッシュ RIO	13:30~14:30 purumo YOGA ストレッチボール de 骨盤ビューティ YUMI
	変更	コラーゲンシャワー	NEW	変更	NEW
15:00~16:00 purumo PILATES ベーシック YUKI	15:00~16:00 purumo YOGA 骨盤ビューティ HITOMI	15:00~16:00 purumo YOGA ベーシック MARIKO,F	15:00~16:00 purumo YOGA ダイエット SAYAKA	15:00~16:00 華美脚 ARISA	15:00~16:00 purumo YOGA 美腸 YUMI
				変更	
<p>●ごあんない● 10月14日(月)、22日(火)は祝日となります。 19:15以降のレッスンはございません。 予めご了承ください。</p> 					
				16:30~17:30 purumo PILATES ベーシック YOKO	16:30~17:30 purumo YOGA リフレッシュ AYANA
18:00~19:00 purumo ストレッチ &リセット YOKO					
19:15~20:15 purumo YOGA 骨盤ビューティ MIE	19:15~20:15 purumo PILATES ベーシック YOKO	19:15~20:15 purumo YOGA ダイエット YUKIN	19:15~20:15 華美脚 ARISA		
			コラーゲンシャワー		
20:35~21:35 purumo YOGA リラククス MIE	20:35~21:35 美彩心 RINO	20:35~21:35 purumo YOGA リラククス YUKIN	20:35~21:35 purumo ストレッチ &リセット MICHIRU	21:00 DOOR CLOSE	20:00 DOOR CLOSE
	コラーゲンシャワー				
23:00 DOOR CLOSE					
<p>◆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。</p> <p>◆ <input type="checkbox"/> 青枠のクラスは他に比べて 運動量の多いクラスです。</p>					

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	★	コラーゲンランプを浴びながら、リンパの流れやツボを刺激。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、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良くし、老廃物を体外に排出すると同時に、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ローションを使用しますので、タンクトップや短パンのような短い洋服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	★	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、基本的のアーサナ（ポーズ）で心身を整えます。ヨガが初めて、ホットヨガが初めての方におススメのクラスです。
purumo リフレッシュYOGA	★	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、基本的のアーサナ（ポーズ）で心身を整えます。ヨガが初めて、ホットヨガが初めての方におススメのクラスです。
purumo YOGA骨盤ビューティ（ストレッチボールde骨盤ビューティ）	★	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、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	★★	溶岩のミネラルを体内に取り込みながら、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	★★	立位のアーサナを中心に、呼吸と動きを合わせて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ーラインを作りたい方にはおすすすめです。

PILATES

身体の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	★	溶岩のパワーを感じながら、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、身体の奥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	★	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。

- ◆レッスン開始30分前より受付を開始いたします。
- ◆スタジオへのご入室はレッスン開始10分前～レッスン開始までです。
- ◆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1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、90分以内にチェックアウトをお願いします。
※最終レッスンは、レッスン終了後、閉館時間まで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、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、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・携帯電話・美容ローラー等
※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。