

ホットコラーゲンスタジオPURUMO 鳳

無料体験会 4月12日(金)～30日(火) LESSON SCHEDULE

• 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。

おひとり

検索

• 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
	15・22・29日	16・23・30日	17・24日	12・19・26日	13・20・27日	14・21・28日
10:00						
10:30						
11:00	10:30~11:30 華美脚	10:30~11:30 purumo YOGA 美腸	10:30~11:30 purumo YOGA リラックス	10:30~11:30 purumo YOGA 骨盤ビューティ	10:30~11:30 purumo YOGA リラックス	10:30~11:30 purumo ストレッチ &リセット
11:30						
12:00	12:00~13:00 purumo YOGA リラックス	12:00~13:00 美彩心	12:00~13:00 華美脚	12:00~13:00 purumo YOGA ベーシック	12:00~13:00 purumo YOGA ダイエット	12:00~13:00 華美脚
12:30						
13:00	13:30~14:30 purumo YOGA ダイエット	13:30~14:30 purumo YOGA ベーシック	13:30~14:30 美彩心	13:30~14:30 華美脚	13:30~14:30 美彩心	13:30~14:30 purumo YOGA 骨盤ビューティ
13:30						
14:00	15:00~16:00 purumo PILATES ベーシック	15:00~16:00 purumo YOGA 骨盤ビューティ	15:00~16:00 purumo YOGA ベーシック	15:00~16:00 purumo YOGA ダイエット	15:00~16:00 purumo YOGA ベーシック	15:00~16:00 purumo YOGA 美腸
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30					16:30~17:30 purumo PILATES ベーシック	16:30~17:30 美彩心
17:00						
17:30						
18:00						
18:30					18:00~19:00 purumo ストレッチ &リセット	
19:00	4/29(月)・30(火)は祝日営業となりますので、 営業時間は10:00～20:00です。 19:15以降のレッスンはございません。					
19:30						
20:00	19:15~20:15 purumo YOGA 骨盤ビューティ	19:15~20:15 purumo PILATES ベーシック	19:15~20:15 美彩心	19:15~20:15 purumo PILATES ベーシック		
20:30						
21:00	20:35~21:35 purumo YOGA リラックス	20:35~21:35 美彩心	20:35~21:35 華美脚	20:35~21:35 purumo ストレッチ &リセット	◆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。 ◆ 青枠のクラスは他に比べて 運動量の多いクラスです。	
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						



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	★	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、オイル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。

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 YOGA 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ポーズからポーズへ流れるように、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。美しいボディラインを作りたい方にはおすすです。

PILATES

身体のある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。

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。全身リラクセスにも最適です。

- ◆レッスン開始30分前より受付を開始いたします。
- ◆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。