

# ホットカラーゲンスタジオPURUMO学園前 LESSON SCHEDULE 2020年9月

～9月レッスンに関するご案内～

新型コロナウイルス感染予防対策を実施いたします。  
下記の内容につきまして、ご理解とご協力の程よろしくをお願いいたします。



- レッスンの定員を10名に変更させて頂き、一定の間隔を空けてご受講いただきます。
- レッスン中のマスクの着用をお願いいたします。
- レッスンによっては強度を下げる場合もございます。
- レッスン中、15分毎に扉の開閉によりスタジオの換気を行います。
- スタジオ内の消毒と十分な換気時間を設けるために、カラーゲンシャワータイムを廃止させていただきます。
- レッスン開始5分前からの入室およびレッスン後は速やかにご退出をお願いいたします。

|       | MONDAY                                | TUESDAY                      | WEDNESDAY                   | FRIDAY                            | SATURDAY                                       | SUNDAY                                       |
|-------|---------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|--|--|
| 10:30 | カラーゲンローション&ドリンク付き                     |                              |                             |                                   |  |  |
| 11:00 | 10:30-11:30<br>美彩心<br>Yoshie          |                              |                             |                                   |  | 10:30-11:30<br>ヨガビューティー<br>Namimo            |
| 11:30 |                                       |                              |                             |                                   |  |  |
| 12:00 | 12:00-13:00<br>カキラ<br>RIE             |                              |                             |                                   | NEW<br>12:00-13:00<br>体操&ピラティス<br>AI           |  |
| 12:30 |                                       |                              |                             |                                   |  | 12:30-13:30<br>ピラティス<br>布袋田                  |
| 13:00 |                                       |                              |                             |                                   |  |  |
| 13:30 | 13:30-14:30<br>体操&コアトレ<br>AI          |                              |                             |                                   | 13:30-14:30<br>beauty mind<br>& body<br>Tomomi |  |
| 14:00 |                                       |                              |                             |                                   |  | 14:00-15:00<br>ヨガフロー<br>布袋田                  |
| 14:30 |                                       |                              |                             |                                   |  |  |
| 15:00 | NEW<br>15:00-16:00<br>ヨガベーシック<br>YUKI |                              | カラーゲンローション&ドリンク付き           |                                   | NEW<br>15:00-16:00<br>ストレッチング<br>ヨガ<br>Yoshie  | NEW<br>15:30-16:30<br>ストレッチ<br>&リセット<br>Maki |
| 15:30 |                                       |                              | 15:00-16:00<br>美彩心<br>Chika |                                   |  |  |
| 16:00 |                                       |                              |                             |                                   |  |  |
| 16:30 | NEW<br>16:30-17:30<br>ヨガフロー<br>MIHO   |                              |                             |                                   | 16:30-17:30<br>ストレッチ<br>&リセット<br>Rina          | NEW<br>17:00-18:00<br>美彩心<br>Misaki          |
| 17:00 |                                       |                              |                             |                                   |  | カラーゲンローション&ドリンク付き                            |
| 17:30 |                                       |                              |                             | 17:30-18:30<br>ヨガビューティー<br>Namimo |  |  |
| 18:00 |                                       |                              |                             |                                   | 18:00-19:00<br>ボディシェイプ<br>Chika                |  |
| 18:30 |                                       |                              |                             |                                   |  |  |
| 19:00 | 19:00-20:00<br>ヨガビューティー<br>上原         |                              |                             | 19:00-20:00<br>ボディシェイプ<br>Rina    |  |  |
| 19:30 |                                       |                              |                             |                                   |  |  |
| 20:00 |                                       |                              |                             |                                   |  |  |
| 20:30 |                                       |                              |                             | カラーゲンローション&ドリンク付き                 |  |  |
| 21:00 |                                       | カラーゲンローション&ドリンク付き            |                             | 20:30-21:30<br>美彩心<br>Misaki      |  |  |
| 21:30 |                                       | 21:00-22:00<br>華美脚<br>Madoka |                             |                                   |  |  |
| 22:00 |                                       |                              |                             |                                   |  |  |

～休講情報～

- ・9/21(月祝)  
15:00-16:00 ヨガベーシック  
16:30-17:30 ヨガフロー  
19:00-20:00 ヨガビューティー
- ・9/22(火祝)  
21:00-22:00 華美脚

・9月レッスン予約開始日は、8/25(火)からです。  
・全レッスン完全予約制です。WEBまたはお電話にて事前にご予約ください。  
・レッスン内容、担当の変更は館内掲示またはWEB予約トップページに掲載いたします。  
・毎週木曜日は定休日となります。

 はじめての方でも安心してご参加頂けるレッスンです。  
 今月から時間・内容、または担当者が変更になったクラスです。

# ホットコラーゲンスタジオPURUMO学園前 Lesson Information

ホットコラーゲンスタジオPURUMOは皆様の”美”の追求をお手伝いします。  
 コラーゲンランプとホットスタジオのコラボレーションを実現させました。年齢とともに減少するコラーゲンの生成を助け、  
**お肌に関するお悩みを取り戻し美しく生まれ変わる!**をコンセプトとしております。  
 またホットスタジオで行うことで、脂肪燃焼等の効果はもちろん、リラックス効果や血行の促進にもつながります。  
 身体の芯から温まり、美しくかつ健康に。お肌のハリ、髪の毛のツヤ、身体の調子を体感して下さい。

## 美プログラム —美しさを求める方へ—

コラーゲンローションとコラーゲンドリンク付きなので、体の内側と外側からコラーゲンの補給ができます。

| レッスン名 | 強度 | 内容  |
|-------|----|---|
| 美彩心   | ★  | コラーゲンローションを使用し、全身のセルフマッサージによりリンパの流れやツボを刺激することで、ボディラインを整えていきます。※コラーゲンローション・コラーゲンドリンク付き       |
| 華美脚   | ★  | コラーゲンローションを使用し、脚のマッサージ、ストレッチ、トレーニングを行います。下半身のむくみの軽減、引き締め、疲労回復に効果的です。※コラーゲンローション・コラーゲンドリンク付き |

美プログラムはコラーゲンローションを使用し、セルフマッサージを行うので、半袖・半ズボン（お肌が露出している服装）がオススメです

## SHAPE —より汗をかきたい方へ—

ホットスタジオに慣れてきた方にオススメ！簡単な筋トレや体幹トレーニングで、より大量の汗をかきたい方へ。

| レッスン名    | 強度  | 内容   |
|----------|-----|--|
| ボディシェイプ  | ★★★ | 有酸素運動と簡単な筋トレ、骨盤運動を組み合わせることで、大量の汗をかけます。ホットスタジオになれている方、さらに汗をかきたい方はチャレンジしてみましょう！                |
| ピラティス    | ★★★ | 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、代謝が高まり体の奥から汗をかくことが出来ます。身体の内側を鍛えることで、全身のバランスを整えていきます。            |
| 体操&ピラティス | ★★  | 全身の凝りをほぐすストレッチ体操と、体幹の筋肉、特に腹筋を意識しながらゆっくり動くことで、歪みや姿勢を整えるクラスです。美しいボディラインを目指します。                 |
| 体操&コアトレ  | ★★★ | 全身の凝りをほぐすストレッチ体操と、体幹(コア)トレーニングを中心に行うクラスです。さらに、お腹やお尻をを引き締める簡単な自重の筋トレを行うことで、全身スタイルアップを目指しましょう！ |

## YOGA —ホットヨガが好きな方へ—

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   |
|--------------------|-----|--|
| ヨガビューティー           | ★   | 座位、寝位でのアーサナ（ポーズ）を多く行い、筋肉の柔軟性を高めていきます。呼吸を深めつつ身体を芯から温め、心身を開放させることで深いリラックス効果が期待されます。                |
| ヨガベーシック            | ★★  | 立位や、ねじるアーサナ（ポーズ）を多く入れることで、より多くの汗をかくことができます。また、ほどよい運動量で全身のバランスを整えます。                              |
| ヨガフロー              | ★★★ | 呼吸に合わせて、流れるように様々なアーサナ(ポーズ)をとるクラスです。ヨガに慣れてきた方、大量に汗をかくことでストレス解消したい方におすすめです。                        |
| beauty mind & body | ★★★ | カラダを整えることでココロが整う。ココロとカラダの繋がりを感じながら、整った状態で動いていくと、カラダはどんどん引き締まっていきます。ヨガが初めての方から慣れている方までお楽しみいただけます。 |

## OTHER —違った刺激が欲しい方へ—

違った刺激が欲しい方や、身体をリセットしたい方にオススメ。

| レッスン名      | 強度 | 内容  |
|------------|----|---|
| ストレッチ&リセット | ★  | 円柱状のストレッチポールを使い、身体を芯からほぐすとともに、簡単な動きで背中や肩の筋肉をほぐし、背骨のゆがみを整えます。むくみの軽減や全身リラックスにも最適です。             |
| カキラ        | ★  | ろっ骨の動きを中心に上半身の運動を行います。綺麗なデコルテライン、肩甲骨周りをスッキリさせて肩こりの解消にもつながります。                                 |
| ストレッチングヨガ  | ★  | 動き続けるストレッチとヨガを合わせたクラスです。脳と筋肉との連携をスムーズにする動作により、筋肉の緊張による張りやコリなどの違和感を解消します。スムーズに動ける身体の基盤作りに最適です。 |

- ◆レッスン当日は各レッスンの開始15分前よりチェックインを開始致します。  
 レッスン開始10分前までにチェックインをして頂けない場合は、自動キャンセルとなります。
- ◆ご連絡のないキャンセルは、キャンセル料1,000円（消費税別）をいただきます。
- ◆お持ち物 ①肌の露出しているウエア上下（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  
 ④室内履き（スリッパ等）⑤500ml以上のお水（販売もしております）⑥クレンジング、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。※レッスンはマットの上にタオルを敷いて行います。
- ◆レッスン後は、お風呂・シャワー・パウダールームがご利用いただけます。  
 レッスン終了後、1時間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、平日23時・土曜日22時までにチェックアウトをお願いします。
- ◆スタジオへは、お水（500ml以上）バスタオル、フェイスタオルをお持ちください。  
 ※お化粧を落としてからのレッスンのご参加をオススメ致します。  
 ※ホットスタジオは大量の汗をかきます。レッスン中は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・その他電子機器・美容ローラー等