

ホットコラーゲンスタジオPURUMO学園前 LESSON SCHEDULE 2021年1月

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お願いいたします。



- レッスン中もマスクの着用をお願いいたします。
- レッスンの定員を12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。
- 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室をお願いいたします。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:30	コラーゲンローション&ドリンク付き					
11:00	10:30-11:30 美彩心 Yoshie					10:30-11:30 ヨガビューティー Namimo
11:30						
12:00	12:00-13:00 カキラ RIE				12:00-13:00 引き締め エクササイズ AI	12:00-13:00 ヨガティス 布袋田
12:30						
13:00						
13:30	13:30-14:30 体操&コアトレ AI				13:30-14:30 beauty mind & body Tomomi	コラーゲンローション&ドリンク付き 13:30-14:30 美彩心 Misaki
14:00						
14:30						
15:00	15:00-16:00 ヨガベーシック MIHO		コラーゲンローション&ドリンク付き 15:00-16:00 美彩心 Maki		15:00-16:00 ストレッチ ヨガ Yoshie	コラーゲンローション&ドリンク付き 15:00-16:00 華美脚 Madoka
15:30						
16:00						
16:30	16:30-17:30 ストレッチ &リセット Maki		16:30-17:30 ボディシェイプ Rina		16:30-17:30 ストレッチ &リセット Rina	
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	19:00-20:00 ヨガビューティー 上原					
19:30				19:30-20:30 背中美人 Rina		
20:00						
20:30						
21:00		コラーゲンローション&ドリンク付き 21:00-22:00 華美脚 Madoka		コラーゲンローション&ドリンク付き 21:00-22:00 美彩心 Misaki		
21:30						
22:00						

～特別レッスン～
 1/16・30(土) 10:30-11:30
 リラックスフローヨガ
 布袋田
 強度：★★
 深い呼吸をしながら、流れるように
 ポーズをとっていきます。
 リラックスしながら汗をしっかりと
 かくことができます。

★レッスンの予約・キャンセル受付を、レッスン30分前までとさせていただきます。
 また、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)が発生いたします。
 ★レッスン30分前に予約者がいない場合は、休講とさせていただきます。

- ・レッスンは完全予約制となります。WEBまたはお電話にて事前にご予約ください。
- ・翌月のご予約開始日は毎月25日となります。
- ・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、
お肌にうるおい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！
ヨガティス	★★★★	ヨガとピラティスを融合することで、体幹とインナーマッスルの両方にアプローチします。身体の内側から脂肪を燃焼させる効果が期待されます。
引き締めエクササイズ	★★★★	お腹・お尻・二の腕を重点的に引き締めるエクササイズを行い、美しいボディラインを目指すクラスです。また、ステップ台を使用して昇降運動を行うことで、発汗作用が一気に高まります。
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。
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ります。ヨガが初めての方から慣れていらっしゃ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
背中美人	★★	背中・お尻・もも裏を中心に、楽しくトレーニング形式で身体を引き締めていくクラスです。背面を鍛えることで、どこから見ても「美人」な姿勢を手に入れましょう！
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同時に、簡単な動きで背中や肩甲骨の凝りをほぐし、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。綺麗なデコルタライン、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20分前よりチェックインを開始致します。
- ◆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ェア上下（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。
- ◆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