

ホットカラーゲンスタジオPURUMO学園前 LESSON SCHEDULE 2021年8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をお願いいたします。

- 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分前からのご入室、レッスン後は速やかにご退出をお願いいたします。

代行情報はこちらから
ご確認くださいませ



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:30	コラーゲンローション&ドリンク付き 10:30-11:30 美彩心 Yoshie					10:30-11:30 パワーヨガ 小川 瑞貴
11:00						
11:30						
12:00	12:00-13:00 カキラ RIE	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> 夏季休業のお知らせ 8/13(金) 特別休業 8/14(土) 特別休業 8/15(日) 特別休業 </div>			12:00-13:00 リラックスヨガ Aya	12:00-13:00 リラックス フローヨガ Kumiko
12:30						
13:00						
13:30	13:30-14:30 体操&コアトレ AI					コラーゲンローション&ドリンク付き 13:30-14:30 美彩心 Madoka
14:00						
14:30						
15:00	15:00-16:00 ベーシックヨガ MIHO		コラーゲンローション&ドリンク付き 15:00-16:00 美彩心 Chika		15:00-16:00 ストレッチ ヨガ Yoshie	
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					18:00-19:00 ボディシェイプ Chika	
18:30						
19:00	19:00-20:00 リラックスヨガ 上原					
19:30				19:30-20:30 背中美人 Rina		
20:00						
20:30	コラーゲンローション&ドリンク付き 20:30-21:30 美彩心 Madoka					
21:00						
21:30						
22:00						

- ★レッスンの予約はレッスン開始15分前まで、キャンセルは、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、回数自動消化となります。
- ★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。



はじめての方でも安心して
ご参加頂けるレッスンです。

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

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！
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 —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
リラックスヨガ	★	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。
ベーシックヨガ	★★	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。
リラックスフローヨガ	★★	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。
パワーヨガ	★★★	ヨガの要素を入れつつ、筋トレも行うことで、心身のスタミナ強化にも効果が期待されます。 汗をたっぷりかき、身体をたくさん動かしたい方にオススメです。

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ボールを使い、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、回数自動消化となります。
- ◆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