

# ホットカラーゲンスタジオPURUMO学園前 LESSON SCHEDULE 2022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



- 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。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:30	カ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 美ボディヨガ SHIHO	10:30-11:30 週替わりレッスン
11:00						
11:30						
12:00	<b>NEW</b> 12:00-13:00 骨格トレーニング RIE					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 おしり整体 AI					カ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		15:00-16:00 リラックスヨガ Aya		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						
18:30					18:00-19:00 ボディシェイプ Chika	
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	20:30-21:30 美ボディヨガ SHIHO					
21:00					カラーゲンローション&ドリンク付き 21:00-22:00 美彩心 Madoka	
21:30						
22:00						

日曜日 10:30-11:30  
【9・23日】  
パワーヨガ 小川瑞貴  
【16・30日】  
骨盤調整×パワーヨガ Kumiko  
強度 ★★★  
骨盤回りを整えて女性らしいしなやかな身体づくり  
を目指します。また、パワーヨガの要素である筋トレ  
で全身の引き締め効果が期待されます。

21日(金) 限定！ 19:30-20:30  
ピラティス Rina  
強度 ★★  
筋肉の動かし方や重心のかけ方  
を学びながら、身体の可動域を  
広げていきます。  
ピラティス初心者の方から  
全身をしっかりと使って  
動きたい方大歓迎です！

★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

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！

## 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。リラックスもしながら汗をしっかりとかくことができます。
美ボディヨガ	★★	主に体幹をつかうヨガです。代謝を上げて、痩せやすい体質になりたい方におすすめです。ウォーミングアップではしっかり身体をほぐしていくので、心地よく動いていくことができます。
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おすすめです。

## 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
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。
骨格トレーニング	★★	骨の関節をゆるめながら、筋肉を大きく動かすことで代謝アップを促すクラスです。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。
おしり整体	★★	骨盤の歪みを整えて、下腹スッキリ！を目指すクラスです。心も身体もリフレッシュしたい方におすすめです。
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！

- ◆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