

# ホットカラーゲンスタジオPURUMO学園前 LESSON SCHEDULE 2022年11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	カ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 肩凝り改善ヨガ Minami	10:30-11:30 パワーヨガ Kumiko		
11:30		~ホットフリータイム~ コラーゲンランプを浴びながら ポールやブロックを使って ホットの環境でデトックス効果を お楽しみください。  【料金】30分 450円 60分 900円  予約サイトにて、 フリータイムチケットをご購入ください。						
12:00	12:00-13:00 骨格トレーニング RIE						12:00-13:00 美体幹ヨガ Minami	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				13:30-14:30 ホット フリータイム	13:30-14:30 ストレッチ &リセット Maki		
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 ストレッチング ヨガ Yoshie			
15:30								
16:00								
16:30	16:30-17:00 ホットフリータイム		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	17:30-18:30 ホットフリータイム							
18:00			18:00-19:00 ホット フリータイム		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	20:30-21:30 インナービューティー ヨガ Minami							
21:00			21:00-22:00 肩凝り改善ヨガ Minami					
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。

# ホットカラーゲンスタジオPURUMO学園前 LESSON SCHEDULE 2022年12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  
ご確認くださいませ



- 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				
11:00	10:30-11:30 美彩心 Yoshie				10:30-11:30 肩凝り改善ヨガ Minami	10:30-11:30 パワーヨガ Kumiko	11:00				
11:30		~ホットフリータイム~ カラーゲンランプを浴びながら ポールやブロックを使って ホットの環境でデトックス効果を お楽しみください。  【料金】30分 450円 60分 900円  予約サイトにて、 フリータイムチケットをご購入ください。						11:30			
12:00	12:00-13:00 骨格トレーニング RIE								12:00-13:00 美体幹ヨガ Minami	12:00-13:00 リラックス フローヨガ Kumiko	12:00
12:30											12:30
13:00											13:00
13:30	13:30-14:30 おしり整体 AI				13:30-14:30 ホット フリータイム	13:30-14:30 ストレッチ &リセット Maki	13:30				
14:00							14:00				
14:30							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		15:00				
15:30							15:30				
16:00							16:00				
16:30	16:30-17:00 ホットフリータイム		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		16:30				
17:00							17:00				
17:30	17:30-18:30 ホットフリータイム						17:30				
18:00			18:00-19:00 ホット フリータイム		18:00-19:00 ボディシェイプ Chika		18:00				
18:30							18:30				
19:00	19:00-20:00 リラックスヨガ 上原						19:00				
19:30			19:30-20:30 背中美人 Rina				19:30				
20:00							20:00				
20:30	20:30-21:30 インナービューティー ヨガ Minami						20:30				
21:00			21:00-22:00 肩凝り改善ヨガ Minami				21:00				
21:30							21:30				
22:00							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。
肩凝り改善ヨガ	★	肩甲骨をたくさん動かすことで、普段の日常生活で凝り固まった上半身の筋肉をほぐし、肩凝りの緩和・改善に導くクラスです。座位のポーズが中心のため、初心者の方や運動が苦手な方にもおすすめです。
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。
美脚ヨガ	★★	下半身をメインに鍛え、ほぐすことでメリハリのあるレッグラインを目指すクラスです。下半身の冷え・疲れ・むくみの軽減させる効果も期待できます。
インナービューティーヨガ	★★	座位と立位のポーズがバランスよく組み込まれたクラスです。ツイストやリンパ節を刺激するポーズを多く取り入れることで、むくみ解消や老廃物の排出を促し、健康の維持増進を目指します！
リラク্স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。汗をしっかりとかきながらリラックス効果の期待できます。
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。
美体幹ヨガ	★★★★	インナーマッスルを鍛えて体幹を強化することで、姿勢改善やメリハリボディを目指すクラスです。運動量が多いので、代謝をあげて痩せやすい体質になり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ともに、簡単な動きで背中や脇の筋肉をほぐし、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！
ピラティス	★★★★	インナーマッスルを強化し、体幹部を意識することでボディラインを整えます。代謝を上げて身体を温めていきます。

- ◆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