

# ホットコラーゲンスタジオPURUMO学園前 LESSON SCHEDULE 2023年4月

- ★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。

代行情報はこちらから  
ご確認ください



	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	~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 ホット的环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。			10:30-11:30 美腸ヨガ ETSUKO	10:30-11:30 パワーヨガ Kumiko		
11:00								
11:30								
12:00	12:00-13:00 骨格トレーニング RIE							12:00-13:00 moon yoga Kumiko
12:30					12:00-13:00 骨盤 ビューティーヨガ ETSUKO			
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	コラーゲンローション&ドリンク付き 13:30-14:30 美彩心 Yoshie		
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	15:30-16:30 ストレッチ &リセット Maki		
15:30								
16:00								
16:30	16:30-17:00 ホットフリータイム		16:30-17:30 美腸ヨガ Aya		18:00-19:00 ホット フリータイム			
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		<b>NEW</b> 19:30-20:30 お腹痩せヨガ Minami		<b>NEW</b> 19:30-20:30 ストレッチ &リセット Rina			
19:30								
20:00								
20:30	20:30-21:30 ダイエットヨガ Minami		<b>NEW</b> 21:00-22:00 PILATES 姿勢 Rina					
21:00								
21:30								
22:00								



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

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。
骨盤ビューティー	★	骨盤周りを整え、女性らしい身体を手に入れたい方におススメです。
お腹痩せヨガ	★★	お腹の前、横、後ろをエクササイズし、引き締まったお腹を手に入れましょう。
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。
美腸ヨガ	★★	ねじるポーズを多く行い、腸を刺激し活性化させ、体の内側からキレイを目指すクラスです。
moon yoga	★～★★	月の満ち欠けに合わせてココロとカラダのバランスをとります。
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ススメです。
ダイエットヨガ	***~****	身体の歪みにアプローチ+気になる部位の引き締めポーズで脂肪燃焼効果を高め、全身をシェイプアップしていきます。とにかく痩せたい、引き締めたいという方におススメです。

## 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おススメ。

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甲骨の筋肉をほぐし、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ススメです。
PILATES 姿勢	★★	骨盤、肩甲骨にフォーカスし、キレイ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40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おススメ致します。  
 ※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