

ホットコラーゲンスタジオPURUMO 平野

10月 LESSON SCHEDULE

・全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にて承ります。事前にご予約ください。

プルモ 平野

検索

・スケジュールは変更させていただく場合がございますので、最新情報は店頭またはWEBにてご確認ください。

・レッスンには定員がございます。定員になり次第受付を終了させていただきますのでご注意ください。



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:30						
10:00	10:00~11:00 YOGA ベーシック ERI	10:00~11:00 YOGA 骨盤ビューティ MANA	10:00~11:00 ストレッチ &リセット CHINATSU	10:00~11:00 YOGA ベーシック ASAKO	10:00~11:00 YOGA リラックス YANA	10:00~11:00 YOGA リフレッシュ JUNKO
11:00						
11:30	11:30~12:30 ボール de PILATES TOMOKA	11:30~12:30 YOGA フロー SHIHO	11:30~12:30 YOGA ダイエット FUMIE	11:30~12:30 YOGA リラックス HIROMI	11:30~12:30 YOGA ダイエット YANA	11:30~12:30 美パーツメイク CHINATSU
12:00						
13:00	13:00~14:00 YOGA リラックス HIROMI	13:00~14:00 肩こり解消ヨガ ASAKO	13:00~14:00 YOGA 骨盤ビューティ ARIKO	13:00~14:00 YOGA 美姿勢 AYUMI	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <p>温友募集中 お友達・ご家族 お誘いください</p> </div>	
14:00						
14:30			14:30~15:30 YOGA リラックス ARIKO	14:30~15:30 YOGA 美腸 MANA		
15:00						
16:00	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>コロナウイルス感染予防対策</p> <p>レッスン間隔 換気・消毒のため 30分以上</p> <p>スタジオ入室退室時間 レッスン開始5分前~入室 終了後即退室</p> <p>プログラム内容 飛沫防止のため 強度を調整</p> <p>スタジオ定員 定員数10名 間隔を空けて実施</p> <p>レッスン中 15分に1回扉を 開けて換気</p> <p>レッスン終了後 除菌・消毒にご協力 をお願いします</p> </div>				16:00~17:00 PILATES ベーシック ERI	16:00~17:00 YOGA リラックス YUKIMI
17:00						
17:30					17:30~18:30 YOGA ベーシック YUMI	
18:00			18:00~19:00 YOGA ベーシック RIE			
18:45	18:45~19:45 YOGA 骨盤ビューティ YANA					
19:00			19:30~20:30 YOGA ダイエット RIE	19:00~20:00 肩こり解消ヨガ YUMI	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>施設ご利用時(レッスン中含む)は 必ずマスク又は、 ネックゲイター等の着用を お願いいたします。 (マスクをお忘れの場合は ご入館いただけません。)</p> </div>	
19:30		19:30~20:30 美パーツメイク CHINATSU				
20:00						
20:15	20:15~21:15 YOGA リラックス YANA					
21:00				20:30~21:30 ストレッチ &リセット YUKI		
21:30		21:00~22:00 美彩心 CHINATSU				
22:00						
22:30						



TEL:06-6718-6163
毎週木曜日は定休日となります。

コラーゲンBeautyプログラム

レッスン名	強度	内容
美彩心	♪	脚・お腹・腕・デコルテの全身セルフマッサージで、トータルビューティケア。独自に開発されたコラーゲンドリンク、コラーゲンローションを使ってコラーゲンを補給しましょう。
華美脚	♪	脚のストレッチ、セルフマッサージ、エクササイズを行い、美しい脚のラインをつくります。血液やリンパの流れを促進し、程良く筋肉を刺激することで引き締まった身体を作ります。

※「美彩心」「華美脚」のプログラムはコラーゲンドリンク・コラーゲンローション付き。コラーゲンローションを使用しますので、タンクトップや短パン等での参加をお勧めしております。

YOGA

レッスン名	強度	内容
YOGAリラックス	♪	座位、寝位でのアーサナ（ポーズ）を多く行うことで溶岩プレートとの距離が近くなり、身体を芯まで温めながら、身体を整えていきます。簡単な動作でゆっくり動きませす。
YOGAベーシック	★	ヨガのアーサナ（ポーズ）と溶岩の温かさを楽しみながら、基本的なアーサナ（ポーズ）で心身を整えます。
リンパマッサージ	★	身体と向き合うゆったりとした時間。手脚やお腹のマッサージでスッキリ、巡りを良くしていきましょう
YOGA美姿勢	★♪	正しい姿勢を保つための筋力・柔軟性・バランス力を高めていきます。
YOGAリフレッシュ	★	呼吸に意識を向け、身体の内側を感じ内側の筋肉を動かすことでむくみ解消や心のリフレッシュに！運動不足の方やリフレッシュしたい方におすすめです。
YOGA骨盤ビューティ	★	ヨガのアーサナ（ポーズ）と溶岩の温かさを楽しみながら、骨盤周りを整えるアーサナ（ポーズ）を取り入れていきます。女性らしい、しなやかな身体づくりを目指します。
肩こり解消ヨガ	★	ボールやブロックを使いながら、肩こり解消を目指し背中や肩を動かしていきます。
YOGA美腸	★★	溶岩の温かさを感じながら、ねじるアーサナ（ポーズ）を多く行うことで、腸を刺激し活性化させます。身体の内側からのリフレッシュ効果を狙います。
YOGAダイエット	★★	立位のアーサナ（ポーズ）を中心に、呼吸と動きを合わせて身体をダイナミックに動かしていきます。引き締め効果や美しいボディラインを作りたい方におすすめです。
YOGAフロー	★★★	繰り返してアーサナ（ポーズ）を行い、集中力を高め、心身を整えます。しっかり動き、たっぷりの汗をかきたい方におすすめです。

PILATES

レッスン名	強度	内容
PILATESベーシック	★	溶岩の温かさを感じながら、ピラティスの基本的な動きで体幹部を意識的に使います。ボディラインを整えるとともに、代謝が高まり、身体の奥からたくさん汗をかくことができます。
ボール de PILATES	★	ボールを使って肩まわりの動きをよくしていきます。肩こりにもおすすめです。

STRETCH

レッスン名	強度	内容
ストレッチ&リセット	★	溶岩の温かさを感じながら、簡単なストレッチで身体を芯からほぐすとともに、ストレッチボールで身体のゆがみを整えます。全身のリラックスにも最適です。

OTHER

レッスン名	強度	内容
美パーツメイク	★♪	女性が気になる身体のパーツにフォーカスしてエクササイズを行います。パーツ別の筋トレでなりたい自分を目指しましょう。

- ◆全レッスン、コラーゲントリートメントランプが点灯いたします。
- ◆レッスン開始15分前より受付を開始いたします。レッスン開始5分前以降の受付はできません。
- ◆スタジオへのご入室はレッスン開始5分前～レッスン開始までとなります。レッスン開始後の途中入退場はできません。
- ◆お持ち物 ①動きやすいウエア上下（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 ④500ml以上のお水（販売もしております）⑤メイク道具
- ◆1レッスンにつきバスタオル2枚、フェイスタオル1枚付きです。※レッスンはバスタオルを敷いて行います。
- ◆レッスン終了後、60分以内にチェックアウトをお願いします。

- スタジオへは、バスタオル1枚、フェイスタオル、お水（500ML以上）をお持ちください。
※当スタジオは、身体を芯から温めるスタジオですので、大量の汗をかきます。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・電子機器全般・美容ローラー等
※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。